تصویر ابو عبدالرحمن الكردي



درمان بیماریهای عفونی

با طب سنتی

عفونتهای داخلی بدن

عفونتهای خارجی بدن







مولف : کاظم کیانی





درمان و پیشگیری

بیماری های عفونی

با طب گیاهی

عفونت گوش
عفونت پوست
هپاتیت
عفونت ریه
عفونت زنان

مؤلف: کاظم کیانی



سرشناسه : کیانی، کاظم، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور : درمان و پیشگیری بیماری‌های عفونی با طب گیاهی/ مولف کاظم کیانی.
مشخصات نشر : تبریز: زرقلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۴۴۸ص.: مصور؛ ۱۷×۱۱س‌م.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۰-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : پزشکی سنتی
موضوع : گیاهدرمانی
موضوع : بیماری‌های واگیر -- درمان
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۹ک۲۵د/R۱۲۸
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۲۳۲۵۸
تاریخ درخواست : ۰۷/۰۲/۱۳۹۰
تاریخ پاسخگویی : ۱۲/۰۲/۱۳۹۰
کد پیگیری : ۲۳۲۰۵۲۷



دفتر انتشارات زرقلم - تبریز(۰۴۱۱)
تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۴۰۵۵۶

نام کتاب: درمان و پیشگیری بیماری های عفونی با طب گیاهی

مؤلف: کاظم کیانی ناشر: **انتشارات زرقلم**

چاپ: **اعظم** تعداد صفحه:۴۴۸ تیراژ:۳۰۰۰

قطع: جیبی سال: ۱۳۹۰ چاپ اوّل قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ISBN:

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۰-۷ 978-964-2979-70-7

آدرس: تبریز ـ خیابان امین ـ پاساژ ولیعصر

به نام خدا

فهرست مطالب



به نام خدا

در درمان بیماری ها همیشه پیشگیری به مراتب آسان تر و ارزان تر از درمان می باشد. از آنجا که بیشترین عامل ابتلا به بیماری های عفونی و سرایت آن، عدم رعایت مطلوب بهداشت و عوامل میکربی می باشند، لذا رعایت بهداشت به نحو احسن می تواند مانع ابتلا به بسیاری از بیماری ها گردد. برای پیشبرد این هدف ما در این مجموعه سعی کرده ایم که راههای مناسب تری را برای پیشگیری تدوین نماییم.

امروزه برخلاف گذشته که بیشتر مرگ و میرها به خاطر ابتلا بدن به عفونت و گسترش آن بود، دیگر کسی به خاطر ابتلاء به بیماری های عفونی جان خود را از دست نمی دهد البته به شرط آن که به موقع و به طور منظم در پی درمان آن باشد، در غیر این صورت برخی از بیماری های عفونی می توانند کشنده باشند.

ما در این کتاب سعی کرده ایم که به درمان طبیعی برخی از بیماری های که منشاء عفونی دارند، بپردازیم ولی این دلیل بر آن نیست که شما درمان با طب جدید را رها کنید و به درمان با طب سنتی بسنده کنید. زیرا طب جدید دستاورد هزاران سال تلاش اطباء می باشد و حذر کردن از آن نوعی بی حرمتی به این همه تلاش و کوشش می باشد. توصیه ی ما این است که در کنار درمان با طب جدید به عنوان مکمل درمانی و زیر نظر پزشک مجرب از درمان های طبیعی نیز استفاده نمایید.

کاظم کیانی (اسفند ۱۳۸۹)

آبسه مغزی

آبسه مغزی (اپی‌دورال) تجمع چرک ناشی از یک عفونت باکتریال در مغز یا خارجی‌ترین لایه از سه لایه غشایی است، که مغز و نخاع را می‌پوشانند.

علایم زیر به تدریج و در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند. این علایم شبیه علایم تومور یا سکته مغزی هستند:

- درد در قسمت پشتی و ناحیه ی کمر، در صورتی که عفونت، در غشای پوشاننده نخاع باشد
- سردرد
- حالت تهوع و استفراغ
- ضعف، بی‌حسی و یا فلج یک طرف بدن
- راه رفتن نامنظم
- تشنج
- تب
- منگی، گیجی، یا دارا بودن حالت هذیانی
- مشکل در صحبت کردن

پیشگیری:

۱) در صورت بروز هر گونه عفونت در بدن به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر عفونت در اطراف بینی یا صورت باشد (مثلاً عفونت گوش یا آبسه دندان). با مراجعه زود هنگام می‌توان از گسترش عفونت جلوگیری کرد.

۲) در هر گونه فعالیتی که خطر صدمه رسیدن به سر وجود دارد، از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظتی استفاده نمایید.

توصیه های درمانی:

۱) هنگامی که در بیمارستان هستید نیاز به استراحت در تخت دارید.

۲) پس از طی دوران نقاهت ۲-۳ هفته‌ای، به هر اندازه که قدرت بدنی و احساس خوب بودن به شما اجازه می‌دهد، فعالیت داشته باشید.

۳) به هنگام بستری در بیمارستان، امکان دارد تزریق مایعات داخل وریدی ضروری باشد. پس از درمان، یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید.

درمان طبیعی

نسخه ۱): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

بلاستومیکوز

بلاستومیکوز عبارت است از یک بیماری عفونی قارچی که در ریه‌ها پدیدار می‌شود. گاهی از راه خون به سایر نقاط بدن، به خصوص

پوست، گسترش می‌یابد. بلاستومیکوز مستقیماً از انسان به انسان انتقال پیدا نمی‌کند، اما امکان دارد از راه گاز گرفتن سگ‌های بیمار انتقال یابد. عفونت می‌تواند در ریه‌ها، دهان، پوست و بافت‌های زیر پوستی، پروستات، و اپیدیدم گسترش پیدا کند.

علایم شایع این بیماری عبارتند از: درد قفسه سینه ـ لرز، تب، و عرق‌ریزش فراوان ـ تنگی نفس ـ خستگی ـ بی‌اشتهایی ـ ضایعات پوستی یا آبسه، در صورت درگیری پوست ـ سرفه، که امکان دارد خشک و بدون خلط، یا خلط‌دار باشد ـ علایم ممکن است به آهستگی آغاز شوند، یا برعکس عفونت ممکن است خیلی ناگهانی خود را نشان دهد.

عفونت با قارچ بلاستومیسس درماتیتیدیس، که در چوب و خاک پیدا می‌شود. امکان دارد ارتباطی باخانه سگ‌های آبی وجود داشته باشد. ضایعات پوستی عمدتاً در باغبانان یا کشاورزان رخ می‌دهد، اما منشأ اصلی این قارچ در طبیعت هنوز مشخص نشده است.

پیشگیری:

در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری کرد. ولی در صورت ابتلا به این بیماری باید درمان شود زیرا گسترش عفونت به سایر نقاط بدن باعث بیماری جدی و احیاناً مرگ می‌شود. در اثر گسترش عفونت امکان دارد علایم زیر ظاهر شوند:

۱) درد در استخوان‌های دراز

۲) تورم کیسه بیضه و ظاهر شدن برجستگی‌های دردناک و حساس به لمس روی آن

۳) ضایعات پوستی که اول به صورت جوش‌های کوچک غیرچرکی یا چرکی در نواحی باز بدن پدیدار می‌شوند. این جوش‌ها به آهستگی گسترش می‌یابند. با گذشت زمان، ضایعات تبدیل به زخم‌های دلمه بسته می‌شوند که حاشیه آنها فرو رفته و رنگ بنفش رو به قرمز است.

توصیه های درمانی:

۱) بیمار باید روزانه وزن شود و مقادیر آن در یک برگه ثبت گردد. در صورت کاهش وزن بدون توجیه، باید به گسترش یافتن عفونت مشکوک شد.

۲) بیمار حتماً باید به قرارهای ملاقاتی که جهت پیگیری وضع وی توسط پزشک ترتیب داده می‌شود پایبند باشد. بررسی اینکه آیا درمان اثربخش بوده است یا خیر، و نیز بررسی وجود اثرات جانبی داروها اهمیت زیادی دارند.

۳) به هنگام مرحله حاد بیماری، در رختخواب استراحت کنید. با برگشت تدریجی قوای جسمانی، فعالیت‌های خود را تدریجاً از سر گیرید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه ۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه ۸):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- افسنطین ۴۰ گرم
- مغز فلوس ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۹):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق بهارنارنج ۱ لیتر
- عرق طارونه ۱ لیتر

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

تب مالت

بیماری تب مالت یا بروسلوز به عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های مشترک انسان و دام محسوب می گردد. باکتری بروسلا که ایجاد کننده بیماری است، طیف وسیعی از پستانداران اهلی و وحشی را مبتلا می‌سازد. این بیماری به علت ایجاد سقط جنین در دام، کاهش تولید شیر، عقیمی و نازایی دام‌های مبتلا و همچنین به علت ابتلای انسان به بیماری تب مالت، همواره از دو بعد اقتصادی و بهداشتی مورد توجه قرار می گیرد.

تب مالت از گاو، خوک، گوسفند یا بز آلوده به انسان انتقال می‌یابد اما از انسان به انسان خیر. تب مال روی اعضای خون‌ساز بدن مانند مغز استخوان، گره‌های لنفاوی، کبد و طحال تاثیر می گذارد. تب مالت در دو نوع حاد و مزمن دیده می‌شود. دوره نهفتگی این بیماری می‌تواند ۵ تا ۶۰ روز باشد (چندین ماه نیز دیده شده‌است).

تب مالت در مردان ۲۰ تا ۶۰ ساله شایع‌تر است.

مصرف شیر، محصولات لبنی (کره، پنیر) و یا محصولات گوشتی حیوانات آلوده موجب سرایت بیماری به انسان می‌شود. کم‌خونی وخیم یا مشکلات معده و سابقه جراحی آن به دلیل کاهش اسید معده امکان بروز بیماری را بالا می‌برد. اسید معده تا حدودی احتمال ابتلا را کاهش می‌دهد. به طور کلی این بیماری در میان افرادی که با حیوانات زیاد در تماس هستند (کشاورزان، دامداران، قصابان، دامپزشکان) و افرادی که به مناطق آلوده سفر می‌کنند شایع‌تر است.

علایم زیر در تب مالت حاد به‌طور ناگهانی ظاهر می‌شوند:

لرز، تب متناوب (تب و لرز)، تعریق ـ خستگی قابل توجه ـ درد هنگام لمس ستون فقرات ـ سردرد ـ بزرگ شدن گره‌های لنفاوی

خستگی ـ درد عضلانی ـ کمردرد ـ یبوست ـ کاهش وزن ـ افسردگی ـ ناتوانی جنسی ـ (به ندرت) بروز آبسه در تخمدان‌ها، کلیه‌ها، و مغز

در صورت ناکافی بودن مراقبت و درمان، بیماری ممکن است مزمن شود یا موجب معلولیت، عفونت قلب، استخوان، مغز یا کبد شود.

پیشگیری:

۱) خودداری از مصرف شیر غیرپاستوریزه، پنیر و سایر لبنیات و گوشت‌های تایید نشده

۲) استفاده از وسال محافظتی بدن مانند دستکش، محافظ چشم، پیش‌بند و... هنگام تماس با حیوانات یا گوشت و سایر محصولات

۳) واکسیناسیون دام‌ها

توصیه های درمانی:

۱) اطرافیان و اعضای خانواده شخص بیمار که ممکن است از همان غذای آلوده مصرف کرده باشند باید معاینه شده و آزمایش بدهند.

۲) در رژیم غذایی این بیماران معمولاً ابتدا از غذاهای نرم و ساده شروع می کنند و به تدریج تنوع و مقدار غذای بیمار را افزایش می‌دهند تا زمانی که به برنامه غذایی عادی برسد. بهتر است از غذاهای پرانرژی و نوشیدنی‌ها و مایعات فراوان استفاده کرد.

درمان طبیعی

نسخه ۱): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج در طی یک شبانه روز میل نمایید.

- گل خطمی ۱۰۰ گرم
- گل پنیر ک ۷۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم

نسخه۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق تمشک ۱ لیتر
- عرق کاسنی ۱ لیتر

نسخه۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه٤): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۵): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق آویشن کوهی میل کنید.

نسخه ۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه۱۰): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه۱۱): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۲): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

جذام

جُذام یا خوره یکی از بیماری‌های واگیردار است که گاهی از پدر ومادر به کودکان آنها واز بیماران، به همسایگان آنان انتقال می‌یابدویا وضعیت نامطلوب مسکن و تغذیه نیز مرتبط است.

جذام در طول تاریخ بیش از هر بیماری دیگری باعث وحشت وانزوای انسان‌ها گردیده‌است. این بیماری که قدمت زیادی دارد، نوعی بیماری التهابی مزمن است که به وسیله مایکوباکتریوم لپرا ایجاد می‌شود و طیف بالینی آن وابسته به پاسخ ایمنی فرد میزبان می‌باشد. هرچندبیماری به عنوان یک بیماری مزمن باکتری پوست واعصاب محیطی مطرح است، ولی در نوع لپروماتوز باعث گرفتاری راه‌های تنفسی فوقانی نیز می‌شود.

کارشناسان سازمان جهانی بهداشت مورد جذام را چنین تعریف کرده‌اند: یک مورد جذام، عبارت است ازشخص که دچار ضایعه‌های هیپوپیگمانته (قرمز رنگ بدون حس)، درگیری اعصاب محیطی،از دست دادن حس و اسمیر پوستی مثبت از نظر باسیل‌های اسیدفاست، به صورت منفرد یا مجموعه‌ای از این تغییرات باشد.

عامل بیماری، یک باکتری گرم منفی به نام مایکوباکتریوم لپرا می‌باشد. رشد این باکتری بسیار کند است، به طوری که در بافت نرم کف پای موش در طی ۱۱ تا ۱۳ روز تکثیر می‌یابد.

این باکتری اسیدفاست نام دارد.

دوره نهفتگی آن در محدوده ۹ ماه تا ۲۰ سال است

راه ورود عامل جذام به بدن، به طور دقیق مشخص نیست و دوره کمون آن بسیار طولانی است. ابن سینا فرموده‌است: کسی که به تازگی مبتلا به جذام شده و اوایل بیماری را طی می کند، امید به معالجه‌اش بیشتر است. اما وقتی بیماری ریشه دوانید و وضعیت ثابتی پیداکرد ، اگر هم معالجه شود بسیار مشکل است.

با درمان به موقع بیماری نتیجه بسیار مطلوب است. در بیمارانی که دچار ضایعه‌های ناشی از بی‌حسی اندام‌ها هستند، در صورتی که اقدام‌های درمانی نتیجه ندهد، دچار تغییر شکل اندام و استئومیلیت می‌شوند وگاهی قطع عضو، لازم می‌شود. همچنین ایریدیوسیکلیت،

ممکن است منجر به کاهش بینایی یا کوری شود و کاتاراکت نیز به طور شایعی در نوع لپروماتوز ایجاد می‌شود.

نکته دیگری که در رابطه با سیر طبیعی جذام مهم است این است که کسانی که از نزدیک بااین بیماران تماس داشته‌اند آزمون پوستی لپرومین با شیوع زیادی مثبت می‌شود ولنفوسیت‌های تغییرشکل یافته ویژه مایکوباکتریوم لپرا و پادتن‌های ویژه این باکتری حاکی ازآن است علیرغم شایع بودن عفونت، تنها تعداد کمی از افراد، دچار بیماری آشکار می‌شوند.

انشار جغرافیایی در جهان:

بیشترین شیوع جذام مربوط به آسیا، آفریقا، تاحدودی آمریکای مرکزی وجنوبی و اقیانوسیه می‌باشد. ۳ کشور راس جذام بومی عبارت‌اند از: هند، برزیل و اندونزی. این کشورها حدود ۸۵ درصد موارد تشخیص داده شده جذام را دارا می‌باشند.

انتشار بیماری در ایران: مشخص شده‌است که خط سیر مناطق جذام‌خیز کشور، از خراسان شروع شده وپس از گذشتن از مازندران، گیلان، زنجان و آذربایجان، به کردستان و کرمانشاه، منتهی می گردد.

روند زمانی:

جذام، روند زمانی خاصی ندارد و با توجه به طولانی بودن دوره نهفتگی، باعث همه‌گیری یا طغیان نمی‌شود و حتی با صنعتی شدن بعضی

از کشورهایی که این بیماری در آن بـومی اسـت، از میـزان بـروز آن کاسته شده‌است.

تأثیر سن، جنس، شغل و موقعیت اجتماعی:

بیماری در هرسنی ممکن است حادث گردد، اما بیشترین شیوع سنی آن در بزرگسالان جوان است. به طوری که در منـاطق بـومی، بـروز سـنی بیماری در سنین ۲۰ تا ۳۵ سـالگی، بـه اوج مـی‌رسـد. در بعضی از نژادهـا بروز بیماری در مـردان بیـشتر از زنـان اسـت و نـوع لپروماتوز بیمـاری در مردان، ۲ برابر زنان عـارض مـی‌گـردد. تـأثیر فقـر، در بـروز آن بـه اثبـات رسیده‌است. از نظر شغلی، اکثریت جـذامیان ایـران را کـشاورزان تـشکیل می‌دهند اما دربین بیماران جذامی، کارمند، مهندس، کارگر و... بـه چـشم می‌خورد. شـایان ذکـر اسـت چـون حـساسیت نـژادی نـسبت بـه جـذام را نمـی‌تـوان از دیگـر عوامـل بیمـاری مجـزا نمـود، بنـابراین اگـر جـذام در منطقه‌ای شایع‌تر است به علـت دخالـت عوامـل زیـست‌شناسـی، اقتـصادی واجتماعی است وارتباطی به منشا نژادی و قومی ندارد.

تأثیر عوامل مساعد کننده بیماری:

ازآنجا که با صنعتی شدن برخی از کشورهای بومی جـذام، از میـزان بروز آن کاسته شـده‌اسـت وهـم‌اکنـون نیـز بیـشترین مـوارد آن در اقـشار آسیب‌پذیر جامعه یافت می‌شود، باید فقر و بی‌خانمـانی و تغذیـه نامناسـب را از عوامل مساعدکننده ابتلا به این بیماری به حساب آورد. لازم به

یادآوری است که حتی پژوهشگران قدیمی نیز به بعضی از این عوامل توجه داشته ومورد تاکید قرار داده‌اند، به طوری که در دایرةالمعارف قانون علاوه بر تماس خانوادگی وانتقال داخل رحمی بیماری، به تأثیر دما و وضعیت نامطلوب تغذیه نیز به عنوان عوامل زمینه‌ساز بروز جذام اشاره شده‌است.

مخزن بیماری:

انسان تنها مخزن بیماری می‌باشد. همچنین میمون مانگابی (Mangabey) که نوعی میمون دنیای جدید است به طبیعی آلوده می‌شود.

راه ورود بیماری:

راه‌های انتقال بیماری عبارت‌انداز: دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، پوست، از طریق رحم مادر به نوزاد، تماس با حیوان‌ها، حشرات و خاک محیط اطراف.

چون دوره کمون طولانی است، راه اصلی ورود عامل بیماری جذام به بدن مشخص نمی‌باشد ولی محتمل‌ترین راه، دستگاه تنفسی می‌باشد. جذام تر یا همان لپروماتوز واگیردار می‌باشد. با توجه به اینکه این افراد در هر شبانه‌روز حدود ۱۰۰ میلیون باسیل جذام را از طریق ترشحات بینی خود به محیط خارج دفع می‌کنند اما بیماری جذام به آسانی منتقل نمی‌شود و انتقال آن مستلزم تماس طولانی و چندین ساله با بیماران مبتلا

به جذام می‌باشد. برهمین اساس انتقال آن به پرسنل بیمارستانی بسیار ناچیز می‌باشد.

با توجه به اینکه عامل جذام در بدن پشه خاکی و ساس‌هایی که از بیماران درمان نشده تغذیه کرده‌اند یافت شده‌است، احتمال اینکه بیماری از طریق نیش حشرات منتقل شود وجود دارد، ولی هنوز به اثبات نرسیده‌است. لازم به ذکر است با توجه به شواهد ظاهری و آزمایشگاهی قابلیت انتقال بیماری در بیشتر موارد در عرض ۳ ماه پس از مصرف مداوم و منظم داپسون (DDS) یا کلوفازیمین ودر عرض ۳ روز پس از درمان با ریفامپین، از بین می‌رود.

پیشگیری:

یکی از موارد معمول جذام در جامعه زخم داخلی بینی سوریاسیس وآفت دهان می باشد کندن موهای بینی استحمام و عدم مصرف مواد خوراکی در هنگام آمیزش جنسی از موارد کنترل و پیشگیری این بیماری است.

سرخجه

سرخجه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد زیرا تب بیماری بعد از ۳ روز قطع می‌شود. گاهی اوقات ضایعات پوستی آن شبیه سرخک یا مخملک تظاهر پیدا می کند.

این بیماری در کودکان، نشانه‌های عمومی ندارد یا اینکه نشانه‌های بسیار جزئی دارد اما نزد بزرگسالان می‌تواند به صورت تب خفیف ۱ تا ۵ روزه، سردرد، بیقراری، ترشح خفیف بینی و التهاب ملتحمه بروز کند. از نشانه‌های بالینی مشخص سرخجه التهاب غده‌های لنفاوی پشت چشم، زیر استخوان پس سری یا پشت گردنی می‌باشد که حدود ۵ تا ۱۰ روز قبل از ظاهر شدن ضایعات پوستی ایجاد می‌شود. در ۵۰ درصد موارد ممکن است بیماری بدون ضایعات پوستی باشد.

ناهنجاریهایی که در سندرم سرخجه مادرزادی ایجاد می‌شود

جنین‌هایی که در مراحل اول تشکیل مبتلا می‌شوند بیشتر از همه در معرض خطر مرگ داخل رحمی، سقط جنین خودبخود و ناهنجاریهای اندامهای مهم بدن هستند. این ناهنجاریها ممکن است شامل یک یا چند نوع از جمله: ناشنوایی، آب مروارید، کوچکی چشم، آب سیاه جنینی، کوچکی جمجمه، عقب‌ماندگی ذهنی، ارتباط بین سرخرگ ششی و آئورت، نقص دیواره بین بطنی و یا دهلیز در قلب، ضایعات پوستی، بزرگی هم‌زمان کبد و طحال، یرقان، نقایص استخوانی باشد.

سرخجه در تشخیص افتراقی با بیماری‌های سرخک، مخملک و تعداد زیادی از عفونتهای پوستی و مونو نوکلئوز عفونی قرار می‌گیرد. تشخیص بالینی سرخجه در اغلب مواقع درست انجام نمی‌شود. در موارد حاد بیماری تنها با کمک آزمایشگاه می‌توان بیماری را تشخیص داد.

تشخیص بیماری براساس افزایش آنتی‌بادی اختصاصی ضدویروس سرخجه در دوبار آزمایش تایید می‌شود در فاصله ۱ تا ۲ هفته پس از ظهور ضایعات پوستی می‌توان ویروس را از ترشحات گلوی بیمار جدا کرد. خون، ادرار و مدفوع بیمار می‌تواند حاوی ویروس باشد. اما جداکردن ویروس بسیار وقت‌گیر بوده و به ۱۰ تا ۱۴ روز وقت احتیاج دارد.

برای تشخیص سرخجه مادرزادی در نوزاد تازه متولد شده می‌توان خون بیمار را مورد آزمایش قرار داد در صورت وجود آنتی‌بادی اختصاصی ضدویروس سرخجه در یک نمونه خون می‌توان بیماری را تشخیص داد.

شیوع بیماری سرخجه:

این بیماری در تمام نقاط دنیا از اجتماعات دور و مجزا شایع است. شیوع سرخجه در زمستان و بهار افزایش می‌یابد.

مخزن سرخجه:

انسان تنها مخزن این ویروس است.

روش‌های سرایت بیماری سرخجه:

سرخجه از طریق تماس با ترشحات بینی و گلوی افراد آلوده منتقل می‌شود. این بیماری به طور مستقیم از طریق قطره‌های آب دهان ضمن تماس مستقیم بیماران منتقل می‌شود.

دوره کمون بیماری سرخجه:

دوره نهفتگی بیماری بین ۱۴ تا ۱۷ روز می‌باشد و می‌تواند تا ۲۱ روز نیز متغیر باشد.

دوره سرایت بیماری:

این دوره از یک هفته قبل از بروز ضایعات پوستی شروع می‌شود و تا حداقل ۴ روز پس از آن ادامه می‌یابد. سرخجه یک بیماری به شدت مسری است. نوزادانی که مبتلا به سرخجه مادرزادی هستند ممکن است تا ماهها بعد از تولد، ویروس را دفع کنند.

چه کسانی به سرخجه حساسیت دارند و چه افرادی در مقابل این بیماری مقاومند؟

حساسیت به این بیماری در همه افراد عمومیت دارد. تنها نوزادان متولد شده از مادران ایمن تا مدتی می‌توانند ایمنی مادرزادی را حفظ کنند. در اثر آلودگی طبیعی به ویروس و یا واکسیناسیون، ایمنی فعال در مقابل بیماری ایجاد می‌شود. ایمنی‌ای که بعد از عفونت طبیعی به وجود می‌آید، معمولاً همیشگی است و به‌نظر می‌رسد که برای تمام عمر باقی می‌ماند ولی ایمنی ناشی از واکسیناسیون، بستگی به میزان تماس با بیماری در مناطق اندمیک دارد.

روش های پیشگیری از ابتلا به سرخجه:

تزریق واکسن و ایمونوگلبولین.

مردم باید نسبت به روش انتقال بیماری و ضرورت واکسیناسیون آشنا وند. واکسیناسیون علیه بیماری سرخجه تزریق یک نوبت واکسن ویروس زنده ضعیف شده در ۹۸ تا ۹۹ درصد افراد حساس منجر به ایجاد آنتی‌بادی قابل توجه می‌شود.

روش های کنترل بیماری سرخجه:

تمام موارد ابتلا به سرخجه یا سرخجه جنینی باید به مقاومت بهداشتی گزارش شود. گزارش سریع موارد مشکوک و بیماری وسیله‌ای برای اجرای اقدامات به موقع خواهد بود.

اقدامات لازم در همه‌گیری بیماری سرخجه:

تمام موارد تایید شده بیماری یا موارد مشکوک باید فوراً به مقامات بهداشتی گزارش شوند برای کنترل همه‌گیری لازم است که تمام تماسهای حساس واکسینه گردند. جامعه پزشکی و مردم باید از وجود همه‌گیری مطلع شوند تا بتوانند خانمهای حامله را مشخص کرده و آنها را محافظت کنند.

درمان طبیعی

این بیماری درمان اختصاصی ندارد ولی برای جلوگیری از عوارض ثانویه و همچنین کاهش علایم می توانید از نسخه های زیر استفاده کنید.

نسخه ۱): قبل از مصرف هر غذا یک استکان عرق کاسنی و یک ساعت پس از صرف غذا یک استکان عرق تمشک میل کنید.

نسخه۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج روز میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

سیفلیس

سیفلیس یک بیماری باکتریایی است و در دو شکل جنسی (بیماری‌های آمیزشی) و غیرجنسی انتشار می‌یابد. این بیماری در اثر تماس مستقیم با پوست عفونی منتقل می‌شود. همچنین از مادر به نوزاد و از طریق خون آلوده منتقل می‌شود. این بیماری در صورت درمان نشدن می‌تواند سبب زمینگیر شدن افراد یا مرگ آنها شود. باکتری عامل این بیماری اسپیروکتی از جنس ترپونما گونه (ترپونما پالیدوم) است.

روش تشخیص این بیماری آزمایش خون (VDRL) و کشت میکروب است. توصیه می‌شود تمام زنان باردار این آزمایش خون را بدهند.

آمیزش جنسی با فرد بیمار (آمیزش دهانی، مقعدی و مهبلی)، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک، از مادر به نوزاد، و از طریق انتقال خون آلوده.

دوره کمون سیفلیس به طور متوسط ۲۱ روز است. ۱۰ تا ۹۰ روز پس از ورود باکتری به بدن، زخم کوچک نرم، گرد و بدون دردی ایجاد می‌شود. به این زخم جلدی شانکر می گویند. شانکر تناسلی معمولاً یکی است و شانکرهای غیر تناسلی روی لبها و حفره دهان دیده می شود. شانکر به صورت یک پاپول ظاهر می شود که دچار نکروز شده و زخمی می گردد. این زخم از سه دهم سانتی متر تا دوسانتی متر اندازه دارد بدون درد بوده و سفت می باشد. قاعده آن دارای ترشح خفیف سروز است. لبه های زخم برجسته، صاف و کاملاً واضح می باشد. لنفادنوپاتی آن بدون درد، سفت و متمایز بوده هرگز به هم نچسبیده و چرک نمی کند و در عرض یک یا دوهفته ایجاد می شود. شانکر بدون درمان در عرض سه تا ۶ هفته با به جا گذاشتن اسکار بهبود می یابد. بیماری در سه چهارم موارد بهبود می یابد و در یک چهارم موارد ۶ هفته بعد از ظهور شانکر علایم بالینی مرحله دوم ایجاد می شود.

یک هفته بعد از ظهور شانکر، تست های vDRL وRPR مثبت می شوند. در صورتی که این تست ها مثبت باشند با تست اختصاصی FTA تائید می شود. از دو تست اول در غربالگری و کنترل پاسخ به درمان استفاده می شود. اگر دو تست vDRL وRPR منفی باشد ولی شواهد بالینی سیفلیس را داشته باشیم باز هم از FTA استفاده می کنیم. بیماری که FTA او مثبت باشد تا آخر عمر این تستش مثبت خواه ماند. این تست در صد درصد سیفلیس ثانویه مثبت است. مثبت شدن مرزی آن در حاملگی شایع می باشد. ضمناً واکنش دهی ضعیف تست VDRL شایع بوده و در تقریباً سی درصد افرادطبیعی دیده می شود

در صورت درمان نشدن ۴ تا ۱۰ هفته پس از ظهور شانکر بیماری به شکل راش در یک یا چند منطقه از پوست نمایان می‌شود. ممکن است لکه‌های خشن کف دست یا پا پدید آید، یا به شکل نقاط برجسته و ترکیدنی، یا لکه‌های بزرگ نامنظم، و یا آکنه‌های بدشکل، یا جوش‌های پر چرک و ترکیدنی (مانند آبله مرغان) روی پوست ظاهر شود. سیفلیس مرحله دوم با ضایعات جلدی مخاطی، سندرم شبه آنفلوانزا و ادنوپاتی ژنرالیزه بدون درد مشخص می شود که دو تا ده هفته باقی می ماند. راش جلدی آن معمولاًدوطرفه و متقارن است. در هنگام شروع ضایعات تب مختصر است یا نیست. راش آن غیر التهابی و با شروع تدریجی بوده و تا

مدت ها باقی می ماند. بدون درد یا خارش است. رنگ ضایعات مشابه گوشت تازه بریده یا یک ته رنگ مسی می باشد. شایعترین نوع ضایعات ماکولوپاپولر است که معمولاً در کف دست و پا می باشد. ممکن است همراه کچلی ریش، موی سرو مژه ها بوده و یاروی سطوح مخاطی ظاهر شود. تمام ضایعات جلدی سیفلیس مرحله دوم، عفونی هستند. بنابراین در صورتی که نوع ضایعات را نمی دانید از لمس کردن آن ها پرهیز کنید.

راش در صورت درمان نشدن پس از ۲ یا ۶ هفته خود به خود از بین می‌رود و بیماری وارد مرحله سوم می‌شود.

در مرحله نهفته علایم مرحله قبل ناپدید شده است ولی باکتری فعال است و به اندام‌های داخلی صدمه می‌زند. از جمله مغز، اعصاب، چشم، قلب و رگ‌های خونی، کبد، استخوان‌ها و مفاصل. سیفلیس نهفته یعنی بیماری که تست سرولوژیک او مثبت استولی بیماری فعال ندارد. طول مدت سیفلیس نهفته زودرس کمتر از یک سال و سیفلیس نهفته دیررس بیشتر از ۴ سال می باشد.

در موارد نادری عوارض بیماری پس از سال‌ها ظاهر می‌شود که می‌تواند عدم هماهنگی در حرکت عضله‌ها، فلج شدن، کوری پیش رونده، دمانس یا سایر تغییرات روانی، دردهای مبهم، تهوع مکررتومورهایی در پوست، استخوان، کبد و ... باشد.

لازم به ذکر است که ابتلا به سیفلیس می تواند عوارض زیر را در پی داشته باشد:

۱) ابتلا به سیفیلیس خطر بروز ایدز را تا ۵ برابر افزایش می‌دهد.

۲) خطر به دنیا آمدن نوزاد مرده یا مرگ نوزاد پس از تولد در مادران بارداری که سیفلیس درمان نشده دارند وجود دارد. سیفلیس مادرزادی هم ممکن است در این حال اتفاق بیافتد. میکرب سیفلیس هر زمانی از حاملگی می تواند از جفت رد شود. درمان کافی مادر قبل از هفته شانزده حاملگی معمولاً مانع عفونت جنین می شود. درمان بعد از هفته ۱۸ ممکن است مادر را معالجه کند ولی مانع ایجاد عوارض در جنین نمی شود. علایم سه گانه هوچینسون یعنی دندان های هوچینسون، کراتیت بینابینی، و کری عصب ۸، پاتوگنومونیک سیفلیس مادرزادی دیررس می باشد.

پیشگیری:

استفاده از کاندوم لاتکس در تمام مدت آمیزش جنسی لازم است. ابتلای شریک جنسی به سیفیلیس همیشه واضح نیست.

درمان طبیعی

نسخه ۱): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم
- ریشه هواچوبه ۳۰ گرم
- ریشه کاسنی ۵۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق چوبک ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۱): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار گزنه سفید را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۲):

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۰/۵ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- پونه کوهی ۲۵ گرم

نسخه۱۳):

گیاهان دارویی زیر را ابتدا تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط نموده و هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در قوری چینی یا شیشه ای ریخته و آن را پر از آب جوش کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

- پولک ۵۰ گرم
- گل لاوند ۲۵ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- گل خطمی ۲۵ گرم
- گل گاوزبان ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۲۵ گرم

سرخک

بیماری سُرخَک یکی از بیماریهای ویروسی حاد و واگیر است. قبل از تهیه واکسن و تزریق آن، همه کودکان به این بیماری مبتلا می‌شدند. بیماری سرخک دارای سه مرحله‌است: دورانی که ویروس وارد بدن می‌شود و در بدن تکثیر پیدا می‌کند و ۱۰ تا ۱۲ روز طول می کشد و

کودک نشانه‌ای از بیماری ندارد.

دوران آبریزش: در این دوران تب کودک شدید است و به ۴۰ درجه سانتیگراد می‌رسد. در این زمان در دهان کودک در مجاورت دندانهای آسیای پایین، دانه‌های سفید رنگ مانند دانه‌های نمک برروی زمینه قرمز رنگ ظاهر می‌شود که آن را دانه‌های کوپلیک می‌نامند. این دانه‌ها معمولاً در خلال ۱۲ تا ۱۸ ساعت از بین می‌رود.

دوران پیدایش دانه‌های سرخک:

دانه‌ها درخلال بیماری سرخک ممکن است غدد لنفاوی زیر فک و گردن بزرگ شود و همچنین اختلال گوارشی به صورت اسهال و استفراغ مخصوصاً نزد شیرخواران دیده شود.

اگر پس از ۳ تا ۴ روز که از زمان پیدایش دانه‌ها سرخک گذشت و هنوز کودک تب دارد باید امکان پیدایش یکی از عوارض بیماری سرخک را در نظر داشت.

بیماری سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است. بدین ترتیب که کودک مبتلا به سرخک در موقع عطسه و سرفه کردن همراه ترشحات دهان و بینی خود تعداد زیادی ویروس به اطراف خود منتشر می‌نماید. این ویروس قادر است حتی تا ۳۴ ساعت در اتاق بیمار به صورت زنده و فعال باقی بماند. اگر به هر کودکی واکسن سرخک تزریق نشده باشد و با بیمار مبتلا به سرخک تماس پیدا کند، ویروس

مزبور وارد دستگاه تنفسی او می گردد و پس از گذشت ۱۰ تا ۱۲ روز که دوران کمون می‌نامند علایم بیماری ظاهر می‌شود.

دوران مسری بودن بیماری سرخک دوران واگیری سرخک از اولین روزی است که علایم سرخک (تب، آبریزش بینی و سرفه) شروع می‌شود تا پنجمین روز پیدایش دانه‌های سرخک. در این مدت کودک باید به مدرسه نرود و کاملاً از کودکان دیگر جدا باشد.

پیشگیری از بیماری سرخک گرچه کودک مبتلا به سرخک را باید در دوران مسری بودن آن از دیگران کاملاً جدا کرد. ولی کودک مبتلا به بیماری سرخک مخصوصاً در مرحله کاتار (آبریزش از بینی، عطسه و سرفه) که هنوز بیماری مشخص نشده‌است. نیز واگیردار است. بنابراین بهترین اقدام تزریق واکسن سرخک است که باید به همه کودکان تزریق گردد.

سرخک یکی از بیماری های خطرناک و ناراحت کننده‌است که نه فقط کودک را در دوران بیماری ناراحت می کند و خواب و آرامش او را برای دو سه هفته می گیرد، بلکه ممکن است کودک دچار عوارضی مانند انواع ذات الریه که ممکن است منجر به مرگ کودک گردد یا کودک دچار گوش درد چرکی و از همه بدتر مبتلا به عوارض مغزی شود و ضایعات همیشگی برای او به جا گذرد. یکی از عوارض شناخته شده و مهم بیماری سرخک کم شدن فعالیت مغز و هوش و استعداد

فکری و ذهنی کودک است، بطوری که ممکن است این ضایعه زمانی که کودک به دبستان و دبیرستان می‌رود، خودنمائی کند و کودک از نظر فراگیری عقب باشد. بنابراین وظیفه پدر و مادر است که به کودک در موقع خود واکسن سرخک تزریق کنند.

توصیه های درمانی:

۱) از آنجایی که این بیماری ویروسی است دارویی که دوران بیماری را کوتاه یا درمان کند وجود ندارد. بنابراین دوران بیماری سرخک باید طی شود و کودک بهبود یابد.

۲) پدر و مادر باید تب کودک را هر ۶ ساعت اندازه گیری نمایند و از داروهای پایین آورنده تب استفاده نمایند.

۳) ایجاد بخار آب در اتاق کودک برای کاهش یافتن سرفه‌های خشک کودک موثر است.

۴) از آنجایی که در زمانی که کودک دچار قرمزی و ورم چشم است نور زیاد او را ناراحت می کند، بنابراین بهتر است اتاق او را تاریک نمایید و او را به خوردن مایعات تشویق کنید، ولی اگر کودک غذای ساده دیگری خواست به او بدهید.

۵) استفاده از خوراکی هایی که حاوی ویتامین آ می باشند در جلوگیری از عوارض این بیماری می توانند مؤثر باشند.

ویتامین آ عمدتاً در خوراکی هایی نظیر: روغن ماهی ـ جگر ـ کره ـ میوه های روغنی ـ پیاز ـ سیر ـ غلات ـ کاهو ـ گوجه فرنگی ـ عدس ـ کنگر ـ قارچ ـ مرکبات ـ میوه های خشک ـ شلغم ـ انواع کلم ـ آرتیشو ـ هویج ـ زرده تخم مرغ ـ اسفناج ـ موز ـ انبه ـ خرما و آوئوکادو یافت می شود. در بعضی از میوه ها و سبزی ها به صورت جوهر زردک (کاروتن) بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می گردد.

۶) شیر خواران در خلال ۴ تا ۶ ماه اول عمر خود در مقابل بیماری سرخک مصون هستند و به این بیماری مبتلا نمی‌شوند، زیرا ماده ضد بیماری سرخک که در خون مادر وجود دارد، از راه جفت از مادر به جنین می‌رسد و خون نوزاد در موقع تولد دارای این ماه است. این حالت در صورتی است که مادر در دوران کودکی خود مبتلا به سرخک شده باشد. این ماده مصونیت زا که از مادر به کودک می‌رسد به تدریج کاهش می‌یابد و در سن یک سالگی کاملاً از بین می‌رود. زمانی که این ماده مصونیت زا از بین رفت، باید واکسن سرخک به کودک تزریق گردد.

۷) اگر کودک سالمی که قبلاً واکسن سرخک به او تزریق شده‌است با کودک مبتلا به بیماری سرخک تماس پیدا

کند، هیچ اقدامی ضرورت ندارد، ولـی اگـر واکـسن سـرخک بـه او تزریق نـشده باشـد، اگـر در خـلال ۱ تـا ۲ روز اول تمـاس باشـد، بـا توصیه پزشک می‌توان به کودک واکسن سرخک تزریق کـرد. اگـر در خلال ۵ روز اولی است که تماس پیدا کرده‌است باید گاماگلوبین به عنوان پیشگیری به او تزریق گردد، در نتیجه کودک مبتلا نخواهد شـد، ولـی اگـر بـیش از ۵ روز از تمـاس گذشـته باشـد، مقـدار گاماگلوبین زیادتری باید تزریق گردد.

درمان طبیعی

به منظور کاهش علایم و پیشگیری از عـوارض ثانویـه مـی توانیـد از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

هـر روز نـیم سـاعت پـس از صـرف هـر غـذا یـک اسـتکان عرق سطیرون مصرف شود.

نسخه ۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هـر وعـده غـذایی یـک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هـر وعـده غـذایی یـک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ٤):

قبل از هر غذا یک استکان عرق تمشک میل کنید.

نسخه ٥):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی میل کنید.

نسخه٦):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه یا پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

به منظور کاهش خارش و درمان دانه های پوستی می توانید از نسخه های زیر استفاده کنید:

نسخه۱): هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۳ تا ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه۲): قبل از هر غذا عرق شاهتره و عرق کاسنی را با هم مخلوط نموده و یک استکان میل کنید.

نسخه۳):

۲ قاشق غذاخوری از گوگرد فارسی را در ۲ کاسه آب ولرم حل نموده و سپس با آن موضع مورد نظر را شستشو دهید.

سیاه سرفه

سیاه‌سرفه بیماری باکتریال است که به علت حملات شدید سرفه که میتواند منجر به کبودی گردد.

پیش از رواج واکسیناسیون بیش از ۹۳ درصد موارد بیماری در کودکان زیر ده سال اتفاق می افتاد. انتقال بیماری از طریق ذرات تنفسی است. این بیماری میتواند منجر به مرگ بیمار گردد.

عامل بیماری بوردتلا پتروزیس (Bordetella pertussis) یک کوکوباسیل گرم منفی بسیار مسری است و منحصرا در انسان ایجاد بیماری مینماید.

علائم بیماری شامل سه مرحله زکام ، مرحله حمله ای و مرحله نقاحت است. در مرحله زکام علائم غیر اختصاصی شبیه به سرماخوردگی است. بعد از یک تا دو هفته سرفه هایی که به دنبال آنها صدای شدید دمی شنیده می‌شود. حملات سرفه‌ها می تواند شدید باشد و همراه با کبودی بعد از سرفه و استفراغ باشند. تظاهرات سیاه‌سرفه در شیرخواران

کوچک‌تر از شش ماه ممکن است بصورت سرفه‌های شدید به هر مدت، اشکال در غذا خوردن، قطع تنفس یا کندی ضربان قلب بدون حملات سرفه باشد.

سیاه سرفه می تواند منجر به ذات‌الریه، کاهش آب بدن، کاهش وزن، اختلال خواب، تشنج و ندرتاً بیماری مغزی و مرگ گردد. بیمار ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان پیدا کند. شایعترین علت مرگ ذات‌الریه ثانویه باکتری‌ای است که در شیرخواران کوچک‌تر بیشتر در معرض آن قرار دارند.

پیشگیری:

واکسیناسیون با واکسن ثلاث (دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه) راه اصلی پیشگیری از بیماری است و به طور قابل ملاحظه‌ای از شیوع بیماری کاسته است. واکسن‌های که برای پیشگیری استفاده می‌شود (واکسن های سلول کامل؛ واکسن‌های بدون سلول) هستند. واکسن‌های بدون سلول واکنش ناخواسته کمتر ایجاد می کنند و به اندازه واکسن‌های سلول کامل موثر هستند. میزان اثر بخشی واکسن بعد از ۴ تا ۱۲ سال کاهش پیدا می کند. به همین دلیل بیماری در سنین نوجوانی و بزرگسالی نیز دیده می‌شود.

درمان طبیعی

به منظور تسکین سرفه از یک یا چند نسخه زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

هر روز در سه وعده یک قاشق چایخوری از تخم بالنگ را در یک لیوان شیر داغ شده ریخته و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد، بعد آن را میل کنید.

نسخه ۲):

داروهای طبیعی زیر را در مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط کرده و هر روز در سه تا چهار وعده یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان شیرداغ به مدت ۱۰ دقیقه خیسانده و سپس میل کنید.

- تخم مرو ۵۰ گرم
- تخم بالنگ ۵۰ گرم
- تخم کتان قرمز ۵۰ گرم
- تخم کتان سفید ۳۰ گرم
- تخم ریحان ۵۰ گرم
- تخم بارهنگ ۴۰ گرم
- صمغ عربی ۱۰۰ گرم
- به دانه ۵۰ گرم
- قدومه ۴۰ گرم
- ثعلب ۳۰ گرم

نسخه ۳):

هر روز در دو وعده یک قاشق غذاخوری نشاسته را در ۲ لیوان شیر به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را میل کنید.

نسخه ٤): هر روز در سه تا پنج وعده یک قاشق ورق ژلاتین را در یک استکان آب جوش حل نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز در سه وعده یک قاشق چایخوری از به دانه را در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیر داغ خیس نموده و سپس میل کنید.

طاعون

بیماری طاعون یک بیماری واگیردار است که عامل آن باسیل یرسینیا پستیس (Yersinia pestis) است. این باسیل در سال ۱۸۹۴، پس از سال‌ها پژوهش، توسط الکساندر یرسین کشف شد.

این بیماری کشنده بارها در طول تاریخ باعث بحران‌های شدید اقتصادی و اجتماعی شده‌است.

انتقال بیماری عمدتاً توسط کک و موش بالغ صورت می گیرد. انسان از طریق نیش کک آلوده به این باکتری بیمار می‌شود. جوندگان، به خصوص موش‌ها این کک‌ها را به انسان منتقل می کنند. راه‌های دیگر ابتلا به طاعون، گازگرفتگی از طریق جوندگان آلوده به باکتری، یا خوردن جاندار مبتلا به طاعون است. انتقال طاعون از انسان به انسان از طریق تماس و تنفس (در صورتی که فرد بیمار به طاعون ریوی مبتلا باشد) انجام می گیرد.

انواع بیماری:

طاعون می‌تواند به سه شکل در انسان ظاهر شود که این سه حالت می‌توانند جدا یا هم‌زمان با یک‌دیگر باشند.

- طاعون خیارکی
- طاعون خیارکی

طاعون خیارکی متداول‌ترین حالت طاعون است که طی نیش کک یا گازگرفتگی توسط موش آلوده به باسیل به وجود می‌آید. طاعون ابتدا باعث مرگ تعداد بسیار زیادی از موش‌ها می‌شود. بنابراین، کک‌ها به دنبال میزبان دیگر، به انسان‌ها یا حیوانات خانگی حمله کرده و باعث آلودگی آن‌ها می‌شوند. دوره‌ی نهفتگی بیماری بین دو تا شش روز طول می‌کشد. سپس علایم اوّلیه، یعنی لرز و تب بالا، سرگیجه، درد شدید عضلات و مفاصل، کوفتگی و سر درد ظاهر می‌شوند. پس از ۲۴ ساعت، خیارک‌هایی بر روی بدن بیمار به‌وجود می‌آیند. خیارک‌ها غدد لنفاوی هستند که متورم شده‌اند. این خیارک‌ها معمولاً در اطراف ناحیه‌ی نیش کک ظاهر می‌شوند و به تدریج بزرگ می‌شوند و بسیار دردناک و حساس هستند. از علایم دیگر کم‌شدن آب بدن و عطش دایمی بیمار است.

درصورتی که بیمار به‌موقع تحت علاج قرار نگیرد، علایم هشدار دهنده‌ای همچون افزایش تعداد ضربان‌های قلب، آشفتگی و هذیان ظاهر

می‌شوند. در این صورت بیمار پس از ۳۶ ساعت می‌میرد. البته بین ۲۰ تا ۴۰٪ این بیماران ممکن است به طور ناگهانی، پس از یک دوره‌ی نقاهت طولانی، از مرگ نجات یابند.

طاعون عفونتی خون: این طاعون بین ۱۰ تا ۲۰٪ طاعون‌ها را تشکیل می‌دهد. طاعون عفونتی خون در ادامه‌ی طاعون خیارکی به‌وجود آمده و نوع شدید شده‌ی آن است که طی تکثیر زیاد باسیل‌ها در دستگاه گردش خون، به صورت بیماری بروز می‌کند. این حالت هنگامی رخ می‌دهد که سیستم دفاعی غدد لنفاوی و سایر دفاع‌های بدن فعال شده‌باشد. ممکن خیارک‌های تشکیل شده آن‌قدر ریز باشند که دیده نشوند. این نوع طاعون باعث تورم میوکارد قلب و افزایش حجم آن و تخریب بافت‌های کبد و طحال شود. افراد مبتلا به این نوع طاعون، دچار سرگیجه، حالت تهوع، اسهال، دردهای عضلانی وحشتناک، تخریب بافت‌ها و کاهش زیاد فشار خون می‌شوند.

طاعون ریوی:

طاعون ریوی نسبت به طاعون خیارکی نادر است، اما به شدت مسری و به مراتب کشنده‌تر است. این حالت هنگامی رخ می‌دهد که باسیل یرسینیا پستیس مستقیماً از طریق ریه وارد بدن می‌شود (نه از طریق پوست). طاعون ریوی می‌تواند از طریق راه تنفسی، از بیماری که به طاعون خیارکی دچار است به فرد سالم منتقل شود. سرایت به بیماری از

راه تماس با مایعات و لباس‌های آلوده به باسیل یا تنفس قطرات معلق در هوا، که با عطسه یا سرفه‌ی بیماران به محیط بیرون راه می‌یابد، انجام می‌گیرد. در این حالت، دوره‌ی نهفتگی بیماری چند ساعت بیش‌تر طول نمی‌کشد. اولین علایم، تب، سرفه‌ی شدید، اختلال در تنفس و استفراغ خون چرک‌آلود می باشد. فرد بیمار می‌تواند به حالت کما نیز برود. طاعون ریوی، حتی با درمان آنتی‌بیوتیکی نیز بسیار کشنده‌است و فرد را در حد اکثر سه روز از پای درمی‌آورد.

باید توجه داشت که تا قرن نوزدهم، درمانی حقیقی برای طاعون وجود نداشت و تنها با کشف باسیل یرسینیا پستیس در سال ۱۸۹۴، دانشمندان در سدد درمان طاعون بر آمدند.

درمان در گذشته:

مردم عهد باستان و قرون وسطی، در برابر طاعون، همچون در برابر دیگر بیماری‌های عفونی، بی دفاع بودند. مبارزه در برابر طاعون برای مدتی بس طولانی، به اقدام‌های زیر محدود بود:

۱) دعا به درگاه خدا و مقدسین

۲) سوزاندن افراد ناموافق با دین، یهودیان، جذامیان و جادوگران به دستور کلیسا

۳) حجامت

از سده ی شانزدهم به بعد، به قرنطینه کردن بیماران و خانواده‌ی بیماران، ضدعفونی و سوزاندن خانه‌های بیماران، ضدعفونی سکه‌های پول، ساختن بیمارستان در خارج از دیوارهای شهرها، قرنطینه کردن کشتی‌ها و سوزاندن جنازه‌ها به‌دستور کلیسا اقدام صورت گرفت. گفته می‌شود که مهتران، پرورش‌دهندگان بز و افرادی که روغن حمل می‌کردند، از ابتلا به طاعون در امان بودند، زیرا بوی اسب‌ها و بزها و روغن کک‌ها را دور می‌کرد.

درمان امروزه:

امروزه با استفاده از آنتی‌بیوتیک قبل از پیشرفته شدن بیماری از مرگ جلوگیری می‌شود. باز کردن خیارک‌ها نیز می‌تواند مؤثر باشد.

واکسن:

برای جلوگیری از ابتلا به طاعون خیارکی یک واکسن وجود دارد، ولی تنها برای کسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که احتمال بالایی برای ابتلا به طاعون داشته‌باشند، مثل سربازان (در بعضی شرایط) یا افرادی که با حیوانی سروکاردارند که احتمال آلوده بودن آن‌ها بالاست. این واکسن برای مؤثر بودن باید با دوز بالا تزریق شود و هر چند وقت یک بار یادآوری شود، به همین دلیل باعث بروز آثار جانبی می‌شود. این واکسن در دسترس عموم قرار ندارد و دیگر ساخته نمی‌شود. از سال ۲۰۰۵ واکسن‌های جدیدی در کانادا تحت آزمایش هستند.

طاعون در شاهنشاهی‌های ایران باستان در مقایسه با امپراتوری روم شرقی شیوع بسیار کم‌تری یافت. علت آن‌هم احترام به طبیعت و آلوده نکردن آب‌ها و زمین بود که از اصول استوار دین زرتشت است. توسیدیدس، مورخ یونانی، در یکی از کتاب‌های خود از یک بیماری واگیردار، هم‌زمان با جنگ اسپارت و آتن، در حدود ۴۳۰ سال قبل از میلادی، نام می‌برد که تصور می‌شود طاعون بوده‌است.

سرایت طاعون سیاه در اروپا:

رومیان طاعون را انتقام آپولو پس از دزدی از یکی از نیایشگاه‌هایش می‌پنداشتند. جالینوس برای اولین بار، توصیفاتی از این بیماری را (هنگامی که طاعون در شهر روم در سال ۱۶۶ واگیر پیدا کرد) به قلم آورده‌است.

در سال ۱۳۴۷ میلادی، کشتی‌هایی که از آسیا (هند و ایران) می‌آمدند، باعث ایجاد طاعون و مرگ یک چهارم تا یک سوم جمعیت اروپا طی سه سال شدند. این اپیدمی طاعون به طاعون سیاه یا مرگ سیاه معروف است.

پس از طاعون سیاه، همه‌گیری طاعون لندن (۱۶۶۷-۱۶۶۶) و مارسی (۱۷۲۰) نیز دو همه‌گیری فراگیر بودند.

همه‌گیری چین در سال ۱۸۹۴ به کشف باسیل یرسینیا پستیس توسط الکساندر یرسین انجامید و آخرین اپیدمی فراگیر تا کنون بود.

سرایت طاعون در جهان:

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، قاره‌ی آفریقا (ماداگاسکار، موزامبیک، تانزانیا، جمهوری دموکراتیک کنگو) و سپس آسیا (هند) بالاترین آمار مبتلایان به طاعون را دارند. این دو قاره به تنهایی ۹۹ ٪ مناطق طاعون‌زده در سال ۱۹۹۷در جهان را تشکیل می‌دادند. در آمریکای جنوبی و غرب ایالات متحده آمریکا نیز در سال ۱۹۹۷ چند مورد اعلام شده‌بود.

ترس و وحشت از ابتلا به طاعون، ناآگاهی از چگونگی درمان یا جلوگیری آن و مرگ دردناک افراد طاعون‌زده هنرمندان را از عهد باستان تا اوایل اواسط رنسانس به ابراز احساسات و توصیف طاعون برانگیخته‌است.

از این رو تابلوهای نقاشی، مجسمه‌ها و آثار زیادی امروزه می‌توانند اطلاعات ارزنده‌ای از وضعیت مردم قرون گذشته را در برابر طاعون (و دیگر بیماری‌های مسری چون وبا و ...) را در اختیار ما بگذارند. از آثار نوشتاری نیز می‌توان به خاطرات سال سیاه طاعون از دانیل دوفو (۱۷۲۰)، طاعون از آلبر کامو، زمان رازها از مارسل پانیول، و آثار دیگر بسیاری اشاره کرد.

قانقاریا

قانقاریا یا سیاه‌مُردگی فساد و عفونتی است که در قسمتی از ماهیچه یا استخوان پیدا شود و آن را سیاه و فاسد کند.

این بیماری به در اثر عفونت با باکتری کلوستریدیوم پرفرنژنس ایجاد می‌شود.

این بیماری یکی از انواع بافت‌مردگی در بدن است و عفونت زخم‌ها یا آسیب خوردن به بافت‌ها باعث آن می‌شود.

هنگامی که بافت بخشی از بدن به خاطر فقدان خون‌رسانی بمیرد قانقاریا رخ می‌دهد. مرض قند یا سختی رگ (تصلب شرایین) نیز می‌تواند باعث سیاه‌مردگی شود.

علائم شایع قانقاریا پوست آبی یا سیاه، درد و ترشح بدبو است. درمان این بیماری به فراخور شدت آسیبی که بافت دیده از تجویز آنتی‌بیوتیک تا قطع بخش مبتلای بدن متفاوت است.

قانقاریا اصولاً دو نوع دارد: نوع خشک که در آن عفونت باکتریایی وجود ندارد، و نوع مرطوب که در آن زخم در اثر باکتری‌ها دچار عفونت می‌شود. واژه قانقاریای گازدار در مورد نوع خاصی از قانقاریای مرطوب به کار می‌رود.

عواقب مورد انتظار:

در مراحل اولیه، معمولاً با درمان آنتی‌بیوتیکی و جراحی برای برداشتن بافت‌های مرده معالجه می‌شود. بدون درمان، قانقاریا می‌تواند منجر به عفونت مرگبار شود.

عوارض احتمالی:

۱) شوک
۲) مسمومیت خون
۳) قطع عضو برای نجات جان بیمار
۴) انعقاد داخل عروقی منتشر که اختلالی در انعقاد خون به شمار می‌رود.

درمان:

۱) برای درمان بستری شدن در بیمارستان ضروری است.
۲) تلاش برای بهبود جریان خون به ناحیه درگیر
۳) جراحی برای برداشتن بافت مرده، که گاهی شامل قطع عضو نیز می‌شود.

توصیه های درمانی:

۱) تا زمانی که پیشرفت قانقاریا متوقف و بهبود آن آغاز نشده باشد باید در رختخواب استراحت کرد. سپس می‌توان

تدریجاً فعالیت‌ها را از سر گرفت. فیزیوتراپی در صورتی که قطع عضو ضرورت یافته باشد.

۲) به هنگام ترمیم بافت آسیب‌دیده، رژیم پرپروتئین و پرکالری داشته باشید. مکمل ویتامینی و معدنی، از جمله روی، دریافت کنید. مایعات به مقدار کافی بنوشید (۸-۶ لیوان در روز).

۳) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار علایم قانقاریا شده‌اید. اگر علی‌رغم دارو و درمان، درد مداوم شود و یا اگر به هنگام دوره نقاهت، تب به وجود آید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

مننژیت

مننژیت عفونت و التهاب پرده مننژ و مایع مغزی ـ نخاعی می‌باشد که دور مغز و نخاع را احاطه کرده‌اند ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها همگی می‌توانند مایه ایجاد مننژیت شوند. شدت عفونت بستگی به عامل عفونتزا دارد. مننژیت‌ها باکتریایی که رویهمرفته شدیدتر از دیگر مننژیت‌ها می‌باشند و نیاز به درمان بی درنگ با آنتی بیوتیک دارند. البته دلیل بیشتر موارد مننژیت ویروس‌ها می‌باشند. در بسیاری از موارد

نشانه‌های نخستین مننژیت با آنفولانزا اشتباه گرفته می‌شود. گر چه می‌شود ابتلا به مننژیت بیش از یک دوره ۱-۲ روزه برای نشان دادن نشانه‌ها نخستین آن فرصت لازم داشته باشد، ولی گاهی این بیماری یک سیر برق آسا و به تندی کشنده را پیدا می کند.

اگر کسی دچار به مننژیت باکتریایی شود، هرگونه تأخیر در درمان مایه افزایش خطر بروز آسیبهای همیشگی در فرد می‌شود. بنابراین در صورتیکه نشانه‌های زیر در بیمار دیده شود، باید به تندی بدنبال مراقبتهای پزشکی بروید:

تب بالا ـ سردرد شدید ـ نهوع و استفراغ همراه با سردرد ـ گیجی ـ تشنج ـ بی خوابی و یا سخت از خواب بیدار شدن ـ گردن سفت و کم حرکت ـ حساسیت به نور (فوتوفوبی) ـ کاهش گرایش به نوشیدن و یا خوردن

نوزادان و شیرخواران کوچک ممکن است نشانه‌های کلاسیک مننژیت همانند درد و یا گردن سفت را نداشته باشند و بجای آن نشانه‌هایی همانند گریه همیشگی، به گونه غیر طبیعی خواب آلوده بودن و یا بی تاب بودن و کاهش میل به غذا را داشته باشند. گاهی ملاج بچه برجسته می‌شود و یک نشانه خیلی دیررس قراراگرفتن بدن در یک حالت اسپاسم ولی نه به گونه انقباض بلکه در حالت کشیدگی کامل ماهیچه‌ها می‌باشد که به آن اپیستوتونوی می گویند.

مننژیت باکتریایی:

گرچه اینگونه مننژیت نشانه‌ها ناگوار تری در برابر دیگر گونه‌های مننژیت دارد ولی در صورت تشخیص تند و درمان کاملاً درمان پذیر بوده و از وقوع عوارض آن جلوگیری می‌شود. شایعترین راه ورود باکتری به پرده‌های مغز و درگیر شدن آن، ورود باکتری به جریان خون بوده و از راه جریان خون به پرده‌های مغز و مایع مغزی ـ نخاعی دسترسی پیدا می‌کند. پنوموکوک، هموفیلوس گروه b، و لیستریا مونوسیتوژن از باکتری‌های ایجاد کننده مننژیت می‌باشد.

مننژیت ویروسی: مننژیت‌های ویروسی بیشتر خفیف بوده و دوره بیماری آنها مدت ۱۰ روز و یا کمتر درازای می‌کشد. یکی از شایعترین ویروسهایی که مایه مننژیت می‌شوند انتروویروس‌ها هستند و این گروه از ویروس‌ها بیشتر در پایان تابستان و آغاز پاییز بیشتر مایه بیماری می‌شوند. دیگر ویروس‌های دیگری که می‌توانند مایه مننژیت شوند دربرگیرنده: اوریون، تب خال و ویروس نیل غربی و ... می‌باشند. آنتی بیوتیک در درمان مننژیت ویروسی بی اثر بوده و درمان دربرگیرنده تحت نظر نهادن بیمار برای جلوگیری از عوارض بیماری می‌باشد.

مننژیت قارچی: یکی از قارچ‌هایی که مایه مننژیت در کسان دارای نقص ایمنی (همانند بیماران دچار به ایدز) می‌شود، کریپتوکوک است که در صورت نبود درمان و تشخیص به موقع می‌تواند مایه مرگ

بیمار شود. دیگر قارچ‌ها نیز گاهی مایه مننژیت می‌شوند که از دید نشانه‌ها، همانند دیگر گونه‌های مننژیت بوده ولی یک روند بسیار کند و موذی داشته و بخاطر نشانه‌ها خفیف آن گاهی تشخیص درست دیر داده می‌شود.

مننژیت مزمن:

برخی از ارگانیسم‌ها که رشد بسیار کندی دارند چنانچه به پرده‌های مغز تهاجم کنند، نه به گونه نشانه‌ها حاد، بلکه مزمن خود را نشان خواهند داد. یعنی که سیر نشانه‌ها بیماری به مدت چهار هفته یا بیشتر درازای می‌کشد. البته نشانه‌ها کلی آن همانند سردرد، تب، استفراغ و اختلال هوش و حواس فرد همانند مننژیت حاد است ولی نشانه‌ها بسیار خفیف تر از آن بوده و در مدت زمان طولانی تری خود را نشان می‌دهند. اینگونه مننژیت نادر است.

دیگر گونه‌های مننژیت:

مننژیت می‌تواند در اثر حساسیت به دارو، برخی از گونه‌های سرطان‌ها یا بیماریهای التهابی همانند لوپوس رخ دهد.

عوامل خطر:

چندین عامل خطر است که کودکان و یا بزرگسالان را در برابر خطر بالاتری برای عفونت مننژیت قرار می‌دهد.

سن:

کودکان زیر ۵ سال، جوانان میان ۱۸-۲۴ سال و کسان سالمند بیش از دیگر گروههای سنی در برابر ابتلا به مننژیت قرار دارند.

زندگی در محیطهای شلوغ و گروهی:

دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند، پرسنل نظامی مستقر در پایگاههای نظامی، کودکان ساکن در مدارس شبانه روزی و یا مراکز نگهداری و پرورش کودکان، همگی مکانهای مناسبی برای ابتلا به مننژیت به ویژه نوع مننگوکوکی آن می‌باشد. زیرا در مکانهای شلوغ عفونت می‌تواند به تندی در میان گروه گسترده‌ای از کسان پخش شود.

بارداری:

در فرد باردار احتمال ابتلا به عفونت لیستریا (بنام لیستریوزیس) بالاتر از حالت عادی است و همچنین این باکتری نیز یکی از عوامل ابتلا به مننژیت می‌تواند باشد. همچنین زن باردار دچار به لیستریا ریسک عفونت فرزندش نیز بالا می‌رود.

کسانیکه دارای مشاغلی هستند که با جانور سرو کار دارند: همانند کشاورزان، دامپروران و ... که با حیوانات اهلی سر و کار دارند نیز در برابر خطر بالاتری برای ابتلا به عفونت لیستریا هستند. که آن هم می‌تواند

منجر به ابتلا به مننژیت لیستریایی شود.

عواملی که مایه تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند:

همانند بیماری ایدز، دیابت، مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی، یا عمل جراحی برداشتن طحال همگی می‌توانند فرد را در برابر خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری مننژیت دهند.

عوارض:

همانگونه که پیش از این ذکر شد، هر چه مدت زمانی که فرد دچار به مننژیت بدون درمان بوده‌است، بیشتر باشد، عوارض بیماری بیشتر خواهد بود. این عوارض دربرگیرنده: از دست دادن شنوایی، از دست دادن بینایی، اختلال گفتاری، اختلالات یادگیری و مشکلات رفتاری و گاهی حتی فلج اندم‌ها می‌تواند باشد. از عوارض غیر عصبی این بیماری می‌توان به اختلال کارکرد کلیه‌ها و یا غدد فوق کلیوی اشاره کرد.

غدد فوق کلیوی در پاسخ به شرایط استرس با تراوش هورمون‌هایی همانند کورتیزول، بدن را در رویارویی با این استرس‌ها محافظت می‌کند. در بدترین شرایط نیز با نگرش به اینکه عفونت سیستم عصبی می‌تواند خیلی تند منتشر شود، این بیماری می‌تواند در صورت نبود درمان بیمار را به حالت شوک برده و مایه مرگ او شود.

پیشگیری: برخی از گونه‌های مننژیت مسری می‌باشد. شما می‌شود باکتری را از فرد بیمار در حالیکه وی با عطسه یا سرفه آنها را وارد هوا

می کند دریافت کنید. همچنین بکارگیری سیگار، مسواک و وسایل تغذیه همانند قاشق، چنگال و ظرف خوراک فرد بیمار نیز می‌تواند مایه انتقال بیماری به دیگران شود. زندگی کردن و یا کار کردن با کسی که دچار به بیماری شده‌است هم می‌تواند مایه افزایش خطر ابتلا به بیماری شود.

افراد می‌توانند با دوری از ویروس های عامل مننژیت ریسک ابتلای خود را پایین بیاورند. این ویروس ها بیشتر ویروسهای مولد عفونتهای معده‌ای ـ روده‌ای می‌باشند، با رعایت بهداشت فردی می‌توان تا اندازه‌ای از خطر ابتلا به آنها را کاست.

برای کاهش ریسک ابتلا به لیستریا نیز به ویژه در زنان باردار رهنمود می‌شود که گوشت باید کاملاً پخته شود و بعد بکار گرفته شده قرار گیرد و همچنین از خوردن پنیری که از شیر غیر پاستوریزه درست شده باید دوری کرد.

رعایت موارد ساده بهداشتی و در بالای آن شستشوی دقیق دست ها می‌تواند یکی از روش های عالی برای نگهداری سلامتی انسان‌ها باشد. به ویژه به کودکان باید شستن درست دست ها را آموخت. هر دو سطح دست (پشت و کف دست) باید کاملاً با صابون آغشته شده و بعد با آب کاملاً شسته شود. شستشوی دست به ویژه پس از دستشویی، پس از دستکاری حیوانات اهلی و یا پس از حضور طولانی مدت در مکانهای

شلوغ همگانی رهنمود می‌شود. همچنین باید با مصرف غذاهای تندرست که در بر گیرنده میوه‌ها، سبزی‌های تازه و غلات کامل می‌باشند و استراحت کافی و ورزش به سامان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد.

برخی از اقسام مننژیت باکتریایی را می‌توان با واکسیناسیون پیشگیری کرد.

واکسن هموفیلوس آنفولانزای نوع b:

این واکسن که در برخی کشورها در برنامه واکسیناسیون اجباری آنها قرار دارد، از ابتلا به برخی از گونه‌های مننژیت که این باکتری عامل آن است جلوگیری می‌کند.

واکسن کونژوکه پنوموکوکی (PCV 7): این واکسن نیز در برخی از کشورها در برنامه ایمن سازی کودکان آنها قرار دارد و به کودکان زیر ۲ سال تزریق می‌شود. البته کودکان میان ۲ تا ۵ سال نیز که در خطر بالایی برای ابتلا به این باکتری باشند همانند مبتلایان به بیماریهایی قلبی مزمن، بیماریهای ریوی و یا برخی از گونه‌های سرطان‌ها نیز، کاندید دریافت این واکسن می‌باشند.

واکسن پلی ساکاریدی پنوموکوک (PPV):

این واکسن برخلاف واکسن پیشین که به کودکان تزریق می‌شد، به بزرگسالان تزریق می‌شود. این واکسن برای تمام کسان بالی ۶۵ سال و همچنین بزرگسالان جوانتر و کودکان دچار به نقص سیستم ایمنی و یا

بیماریهای مزمن همانند دیابت، کم خونی داسی شکل و بیماریهای قلبی نیز رهنمود می‌شود.

واکسن کونژوگه مننوگوکوک:

در خرداد ماه سال ۱۳۸۴ این واکسن پروانه بهره گیری برای گروههای زیر را دریافت کرد:

کودکان ۱۱-۱۲ سال، در آغاز ورود به دبیرستان (نزدیک ۱۵ سالگی) و دانشجویان ساکن خوابگاهها در سال نخست ورود به دانشگاه.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- عناب ۱۰۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم
- ساقه و ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم
- گل بنفشه ۵۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سیر ۱ لیتر
- عرق زیره ۱ لیتر
- عرق کاسنی ۱ لیتر
- عرق مخلصه ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

بعد از هر غذا یک استکان از یکی از عرقیات زیر میل کنید:

عرق سطیرون ـ عرق پولک ـ عرق کاسنی ـ عرق بومادران ـ عرق

رازیانه و عرق بنفشه.

نسخه ٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه و پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران و بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از ساقه های چوغان و برگ به را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان نوعی بیماری است. در این بیماری بافت سخت دندان (مینا و سپس عاج) در اثر ترشح اسید از باکتری‌های پوسیدگی زا (عمدتاً استرپتوکوک موتان) مواد معدنی کلسیم و فسفر را ازدست داده و به تدریج از بین می‌روند. پوسیدگی دندان مرحله غیر قابل برگشت در فرآیند حل شدن مواد معدنی مینا توسط اسید محسوب شده و درمان آن تنها از راه جایگزینی بافت سخت از دست رفته دندان با مواد ترمیمی دندانپزشکی امکان پذیر می‌باشد. اگر پوسیدگی تاج دندان به موقع متوقف و جایگزین نشود و پوسیدگی به ریشه دندان برسد نیاز به درمان ریشه (RCT یا عصب کشی) میباشد و در موارد شدیدتر ممکن است حتی نیاز به خارج کردن یا اصطلاحا کشیدن دندان باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در یک ظرف مناسبی ریخته و به آن در حدود ۵ لیوان آب اضافه کنید و آن را به قدری بجوشانید که فقط ۳ لیوان باقی بماند، بعد در سه وعده و در هر وعده با

یک لیوان آن غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم
- افسطنین ۳۰ گرم
- پونه ۱۰۰ گرم
- پولک ۷۰ گرم
- کاکوتی ۵۰ گرم
- خطمی ۵۰ گرم
- آویشن ۳۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم
- نعناع ۳۰ گرم
- چای سبز ۳۰ گرم
- هوفاریقون ۴۰ گرم
- ساقه کاسنی ۴۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را با ۶۰ گرم انجیر در یک قوری چینی مناسب ریخته و به آن در حدود ۴ لیوان آب جوش اضافه نمایید و اجازه دهید به مدت ۲ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

زگیل

زگیل معمولاً یک تومور کوچک و زبر که انواع آن بر روی دست و پاها، اما ممکن است بر روی تمام نقاط بدن رشد کند، که می‌تواند به یک تاول سفت و سخت شباهت داشته باشد. زگیل‌ها عمومی هستند، و به سبب ویروس، به ویژه خانواده ی ویروس ورم انسانی (HPV)، ایجاد شوند و وقتی با پوست شخص آلوده تماس ایجاد شود واگیردار هستند. بیش از ۱۰۰ گونه ویروس HPV وجود دارد، آنها می‌توانند بر روی پوست، در داخل دهان شما، بر روی آلت تناسلی و نواحی مقعد رشد کنند. نوع معمول HPV گرایش برای رشد بر روی پوست را دارد (مانند دست و انگشتان)، در حالی که انواع دیگر HPV تمایل برای زدن زگیل

بر روی آلت تناسلی را دارند.

انواع زگیل:

انواع مختلفی از زگیل‌ها تا به حال شناسایی شده که از نظره شکل و محل مورده اثر به انواع زیر طبقه بندی شده‌اند:

زگیل معمولی (Verruca vulgaris)، یک زگیل برآمده با سطحی زبر و خشن که معمولاً بر روی دست‌ها و زانوها پدید می‌آید.

زگیل مسطح (Verruca plana)، یک زگیل کوچک با سطحی پهن و صاف به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد که می‌تواند به تعداد زیادی و معمولاً بر روی صورت، گردن، دست‌ها، مچ‌ها و زانوها ایجاد شود.

زگیل رشته‌ای یا پنجه‌ای (filiform or digitate wart)، زگیلی، رشته‌ای یا انگشت مانند، که به طور معمول بر روی صورت به ویژه پلک‌ها و لب‌ها پدیدار می‌شود.

زگیل کف پا (verruca, Verruca pedis)، یک توده ی سخت و بعضی مواقع دردناک، اغلب همراه با چندین لکهٔ سیاه در مرکز آن؛ معمولاً فقط در پاشنه ی پا پیدا می‌شود.

زگیل موزاییکی (mosaic wart)، گروهی سخت از زگیل کف پا، به طور معمول بر روی دست‌ها و کف پا پدید می‌آیند.

زگیـل آلـت تناسـلی (venereal wart, Condyloma acuminatum, Verruca acuminata)، زگیلی کـه بـر روی آلـت تناسلی ایجاد می‌شود یا «genital wart».

آیا زگیل‌ها به خودی خود از بین می‌روند؟

اغلب زگیل‌ها خود به خود ناپدید می‌شوند اگرچه ممکن است ماهها و حتی سالها به طول انجامد تا ناپدید شوند. اما بعضی از زگیل‌ها هم خـود به خود از بین نمی‌رونـد. پزشـکان هنـوز مطمـئن نیـستند کـه چـرا بعـضی زگیل‌ها به خودی خود ناپدید شده، و بعضی دیگر نمی‌شوند.

آیا زگیل از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود؟

بله، زگیل‌های بر روی پوست ممکن است از فردی بـه فـرد دیگـری که زگیل را لمس کرده منتقل شود. همچنین زگیل ممکن است با استفاده از حوله و یا وسایل شخصی فرد مبتلا به زگیل به فرد دیگر منتقل شود.

زگیل‌هـای دسـتگاه تناسـلی بـسیار مـسری هـستند و ممکـن اسـت از فردی، در حین آمیزش دهانی، مهبلی و مقعدی به فرد دیگری انتقال یابـد. این نکته بسیار مهم است که اگر شما و یا شریک خود دارای زگیل آلـت تناسلی هستید نباید آمیزش محافظ نشده انجام دهیـد. در خـانم‌هـا، زگیـل ممکن است در داخل مهبل رشد کند و حتـی آنهـا از ایـن موضـوع مطلـع نباشند و امکان دارد بدون آگاهی از این موضوع شریک خود را آلوده کنند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج وعده مقداری شیر برگ انجیر تهیه نموده و آن را بر روی موضع بمالید.

نسخه ۲):

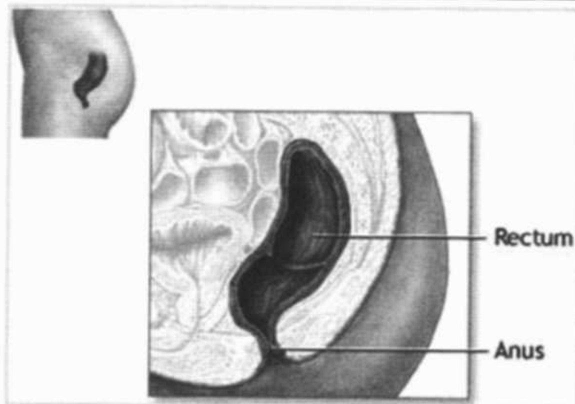
هر شب قبل از خواب اندکی روغن زگیل را بر روی پنبه مالیده و بر موضع زگیل قرار دهید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

آبسه آنورکتال

آبسه آنورکتال عبارت است از بروز آبسه (تجمع چرک ناشی از عفونت) در ناحیه اطراف مقعد و راست روده. این بیماری در مردان و در کسانی که مبتلا به بعضی بیماری‌های گوارشی هستند بیشتر دیده می‌شود.



این آبسه ممکن است درست در ناحیه سوراخ مقعدی یا به طورعمقی‌تر در جدار راست روده تشکیل شود.

علایم شایع:

- تورم (در آبسه‌های سطحی)
- درد به هنگام لمس راست روده
- درد ضرباندار
- تب و دیگر علایم جدی‌تر در مورد آبسه‌های عمقی‌تر
- درد به هنگام اجابت مزاج

علل بیماری:

باکتری‌های شایع مثل استافیلوکوک و اشرشیاکولی شایع‌ترین علل هستند. گاهی عفونت‌های قارچی باعث بروز این آبسه می‌شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) افراد مبتلا به بیماری گوارشی

۲) تزریق برای درمان بواسیر داخلی

۳) آسیب ناشی از نوک وسیله تنقیه

۴) زخم ناسب ار دفع پوسته تخم‌مرغ یا استخوان ماهی

۵) جسم خارجی

۶) بواسیر بیرون‌زده

پیشگیری:

- جلوی بروز یبوست را بگیرید.
- از تنقیه خودداری کنید.

توصیه های درمانی:

۱) نشستن در لگن آب گرم هر ۴-۲ ساعت، پس از عمل جراحی، هر بار برای ۲۰ دقیقه در لگن یا وان حمام که ارتفاع آب گرم در آن ۲۰-۱۵ سانتیمتر است بنشینید.

۲) استفاده از صفحه گرم‌کننده، لامپ گرم‌کننده یا کمپرس گرم برای تخفیف درد.

۳) جلوی بروز یبوست را بگیرید. در صورت احساس اجابت مزاج، از آن خودداری نکنید، حتی اگر درد داشته باشید. یبوست می‌تواند باعث افزایش فشارروی زخم محل جراحی شود.

۴) دستورات پزشک را در رابطه با تعویض پانسمان و تمیز نگاه داشتن محل جراحی رعایت کنید.

۵) پس از جراحی، در زودترین زمان ممکن فعالیت‌های عادی خود را از سربگیرید.

۶) افزایش میزان فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش خطر بروز یبوست کمک کند.

درمان طبیعی

به منظور درمان یبوست از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

بعد از هر غذا یک استکان عرق کرفس و یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و هر روز بعد از هر غذا سه تا پنج قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور ولرم میل کنید:

- برگ سناء ۵۰ گرم
- تخم کرفس ۵۰ گم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- گل خطمی ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- گل رومی ۲۵ گرم

ـ زیره سیاه ۲۰ گرم
ـ تخم کرچک ۴۰ گرم

نسخه ٤):

عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و مخلوط کنید و پس از هر غذا یک لیوان میل کنید:

ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق کرفس ۱ لیتر
ـ عرق کاسنی ۲ لیتر
ـ عرق زیره ۱ لیتر
ـ عرق گشنیز ۱ لیتر
ـ عرق رازیانه ۱ لیتر

نسخه ٥):

بعد از هر غذا یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون میل کنید.

به منظور درمان آبسه آنورکتال از نسخه های گیاهی زیر استفاده کنید

نسخه ۱):

۱۰۰ گرم برگ گزنه را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در حدود ۱۵ لیوان آب اضافه کنید و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۱۰ لیوان باقی به ماند، بعد آن را صاف نموده و هر روز ۴ لیوان به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان

آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر

روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

آبسه پستان

آبسه پستان عبارست است از یک ناحیه عفونی شده بافت پستان که در اثر مبارزه بدن با عفونت، چرک در آن جمع می‌شود، آبسه دربر گیرنده بافت پستان، نوک پستان، غدد شیری، و مجراهای شیری است.

علایم شایع این بیماری عبارتند از:

۱) درد، حساسیت به لمس، قرمزی و سفتی پستان
۲) تب و لرز
۳) احساس ناخوشی عمومی
۴) دردناک شدن گره‌های لنفاوی زیر بغل

علل بیماری:

وارد شدن باکتری‌ها از راه نوک پستان (معمولاً از راه زخم‌های کوچک روی نوک پستان که در روزهای اولیه شیردهی ایجاد می‌شوند).

پیشگیری:

۱) نوک پستان و خود پستان را پس از هر بار شیردهی کاملاً بشویید.

۲) اجازه ندهید کودک شیرخوارتان نوک پستان شما را گاز بگیرد یا بجود.

۳) از پارچه‌هایی که پستان را اذیت می‌کنند استفاده نکنید.

۴) نوک پستان را پس از شیردهی با پماد ویتامین ـ آ و د، یا سایر داروهای موضعی، نرم کنید (در صورت توصیه پزشک).

توصیه های درمانی:

۱) از پارچه یا حوله آب گرم برای تخفیف درد و تسریع التیام استفاده کنید (اگر آب سرد را امتحان کردید و دیدید بهتر است، از آب سرد استفاده کنید).

۲) تا زمان خوب شدن عفونت پستان، شیردهی به نوزاد را از آن پستان متوقف کنید.

۳) به طور منظم از یک پمپ مخصوص پستان برای خارج ساختن شیر از پستان عفونی شده استفاده کنید، تا زمانی که بتوانید شیردهی را مجدداً از آن پستان از سر بگیرید.

۴) پس از درمان، فعالیت‌های عادی خود را به محض رو به بهبود گذاشتن علایم از سر گیرید.

درمان طبیعی

به منظور درمان آبسه پستان می توانید از نسخه های زیر استفاده نمایید.

نسخه ۱):

مواد زیر را تهیه نموده و ذوب نموده و با هم مخلوط کنید. سپس مقداری از مرهم حاصل را بر روی آبسه پستان قرار داده و آن را بانداژ نمایید. از هر ۱۲ ساعت یک بار این عمل را تکرار نمایید تا زمانی که بهبودی حاصل شود:

- روغن زیتون خام ۱ لیتر
- موم ۱۰۰ گرم
- کافور ۳۰ گرم
- روغن کوهان شتر ۴۰۰ گرم
- روغن حیوانی ۱۰۰ گرم
- روغن کنجد ۵۰ گرم

نسخه ۲):

مواد زیر را آسیاب نموده و از هر ۴ ساعت یک بار یک قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در اندکی آب خمیر نموده و سپس بر روی موضع قرار دهید:

- ساقه مخلصه ۳۰ گرم
- پوست انار ۲۰ گرم
- زاج ۱۵ گرم
- کتیرا ۱۰ گرم
- پونه ۱۰ گرم
- کاکوتی ۱۰ گرم

نسخه۳):

بعد از هر غذا یک استکان عرق گزنه و یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه ۵۰ گرم
- ریشه کاسنی ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه٥): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل

کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

آمیباز (اسهال خونی آمیبی)

آمیباز (اسهال خونی آمیبی) عبارت است از یک عفونت انگلی روده بزرگ و گاهی کبد. اسهال آمیبی در تمام دنیا وجود دارد اما در کشورهای در حال توسعه شایع‌تر است.

بسیاری از افراد، خصوصاً کسانی که در آب و هوای معتدل زندگی می‌کنند، این انگل را دارند بدون این که علامتی داشته باشند.

علایم وقتی ظاهر می‌شوند که انگل بافت روده بزرگ را مورد تهاجم قرار دهد. علایم ممکن است خیلی مبهم باشند.

علایم شایع:

۱) تب

۲) خستگی
۳) لرز شدید
۴) کاهش وزن
۵) گاز و نفخ شکم
۶) دل پیچه و حساسیت شکم به لمس
۷) گاهی مخاط و خون در اجابت مزاج
۸) دردهای عضلانی اگر کبد گرفتار شده باشد
۹) درد در ناحیه کبد و سمت راست شکم
۱۰) گاهی زرد شدن چشم‌ها و پوست
۱۱) گاهی هیچ علامتی وجود ندارد.
۱۲) اسهال متناوب همراه با اجابت مزاج بد بو. در مراحل اولیه، غالباً قبل از اسهال یبوست وجود دارد.

علل بیماری:

یک انگل میکروسکپی به نام آنتاموبا هیستولیتیکا، که توسط پشه، سوسک حمام، و تماس مستقیم با دستمال یا غذای آلوده به

مدفوع انتقال می‌یابد.

شایع‌ترین منابع عفونت عبارتند از: آلودگی در افرادی که با غذا سروکار دارند. معیوب بودن لوله‌کشی هتل یا کارخانه. سبزیجات یا میوه‌های خامی که با کود انسانی پرورش یافته‌اند یا در آب آلوده شسته شده‌اند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- محیط زندگی شلوغ و غیربهداشتی
- مسافرت به مناطق با زیرساخت‌های بهداشتی نامطلوب
- زندگی در مؤسسات نگهداری مختلف مثل خانه سالمندان و غیره

پیشگیری:

۱) دستان خود را به طور مرتب بشویید، خصوصاً قبل از غذا خوردن.

اگر در منطقه‌ای هستید که غذا و آب ممکن است در آنجا آلوده باشد، اقدامات زیر ضروری هستند:

۲) آب آشامیدنی را ۵ دقیقه بجوشانید.

۳) برای مسواک کردن و شستن دندان‌ها از آب شیر استفاده نکنید و مراقب باشید هنگام حمام کردن آب قورت ندهید.

۴) از خوردن میوه با پوست یا سبزیجات، ماهی یا صدف خام، یا هرگونه محصول لبنی مشکوک (بستنی، شیر، کره و غیر)

خودداری کنید.

توصیه های درمانی:

۱) در مورد بهداشت شخصی بسیار مراقب باشید.

۲) مرتب حمام کنید و پس از اجابت مزاج و قبل از دست زدن به غذا یا مواد غذایی دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید.

۳) به هنگام حمله حاد اسهال در رختخواب استراحت کنید.

۴) فعالیت‌های عادی خود را وقتی آغاز کنید که تب رفع شود و اسهال رو به بهبود گذارد.

۵) رژیم غذایی شامل غذاهای نرم و تدریجاً از سر گرفتن رژیم غذایی عادی می باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

از هر ۴ ساعت یک بار یک استکان عرق کولیت و یا عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز در سه نوبت یک قاشق چایخوری از سماق را در یک لیوان آب ولرم حل نموده و میل کنید.

آمپیم

آمپیم عبارت است از تجمع چرک در یکی از حفرات بدن. معمولاً در فضای اطراف ریه‌ها بین لایه‌های پرده جنب دچار عفونت، اتفاق می‌افتد. آمپیم به علت استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها تقریباً به ندرت رخ می‌دهد.

علایم شایع:

تنفس تند و سطحی ـ لرز ـ تب ـ خستگی شدید ـ سرفه خشک ـ تنفس بد بو ـ کاهش وزن ـ درد قفسه سینه (این درد می‌تواند از یک ناراحتی مبهم تا درد تند و تیز، متغیر باشد. درد غالباً با سرفه یا تنفس بدتر می‌شود. درد ممکن است به قسمت پایینی قفسه سینه یا شکم گسترش یابد).

علل بیماری:

۱) عارضه‌ای از: عفونت‌های ریه یا قفسه سینه مثل ذات‌الریه، سل، یا آبسه ریه

۲) روی هم خوابیدن ریه یا آسیب به قفسه سینه

۳) وجود سرطان در سایر نقاط بدن

۴) بیماری کبد

۵) بروز عفونت در نقطه‌ای دیگر از بدن که به قفسه سینه گسترش یافته باشد.

۶) نارسایی احتقانی قلب

۷) بیماری کلیه

۸) بیماری از گروه بیماری‌های درگیر کننده بافت همبند و عروق، مثل لوپوس اریتمای منتشر

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

ـ تغذیه نامناسب

ـ بیماری اخیر

ـ سیگار کشیدن

ـ خستگی یا کار زیاد

ـ آب و هوای سرد و مرطوب

ـ محیط زندگی شلوغ و غیر بهداشتی

پیشگیری:

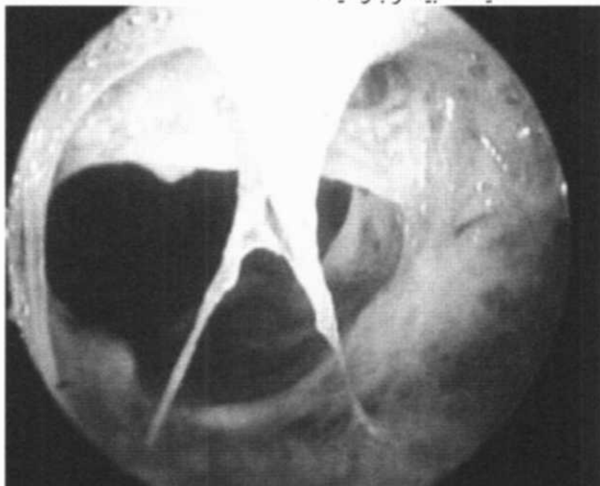
در صورت بروز هر گونه بیماری یا عفونت جدی که ممکن است باعث آمپیم شود، برای درمان به پزشک خود مراجعه کنید.

توصیه های درمانی:

۱) تا زمانی که درد و تب برطرف نشده باشد فعالیت خود را کم کنید. سپس فعالیت‌های عادی خود را تدریجاً از

سر گیرید. بهبود کامل حدود دو ماه زمان می‌برد.

۲) رژیم خاصی توصیه نمی‌شود مکمل‌های ویتامینی بخورید و مایعات بیشتر بنوشید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

آفت دهان

آفت دهان عبارت است از زخم‌های دردناکی که در مخاط دهان به وجود می‌آیند. آفت دهان سرطانی نیست. آفت دهان ممکن است با عفونت هرپسی (ناشی از ویروس تب‌خال) اشتباه گرفته شود.

این نوع زخم می‌تواند در هر دو جنس رخ دهد، اما در زنان شایع‌تر است.

علایم شایع:

زخم در دهان با این خصوصیات: کوچک، بسیار دردناک، و کم عمق هستند و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده‌اند. حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است. این زخم‌ها می‌توانند روی لب‌ها، لثه‌ها، داخل گونه‌ها، زبان، کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام حمله آفت معمولاً ۳-۲ زخم به وجود می‌آیند، اما ظهور یک باره ۱۰ تا ۱۵ زخم با هم دیگر خیلی بعید نیست. زخم‌ها ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی می‌شوند. گاهی قبل از بروز زخم، برای ۲۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش وجود دارد.

علل بیماری:

ـ استرس عاطفی یا جسمانی، اضطراب، یا ناراحتی و عصبی بودن پیش از عادت ماهانه

ـ آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان‌های مصنوعی، غذای داغ، مسواک زدن، یا کار دندانپزشکی

ـ عفونت‌های ویروسی

آزردگی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات، غذاهای ترش و

اسیدی (سرکه، غذاهای دودی، آجیل‌ها یا چیپس‌های نمک زده شده

پیشگیری:

۱) دندان‌های خود را روزانه حداقل دوبار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا تمیزی و سلامتی دهان و دندان‌ها حفظ شود.

۲) حتی‌المقدور سعی کنید استرس نداشته باشید.

۳) از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.

۴) دقت کنید که آفت، بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می‌دهد. از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می‌شوند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

اکثر زخم‌های آفتی بدون برجای گذاشتن جوشگاه در عرض ۲ هفته خوب می‌شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند.

آفت ممکن است به صورت یک زخم حداکثر ۳-۲ بار در سال تا بروز بدون وقفه چندین زخم در سال رخ دهد.

توصیه های درمانی:

۱) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد، مگر پرهیز از غذاهایی که آفت را بدتر می کنند.

۲) به هنگام بهبود آفت، هر چقدر می‌توانید مایعات زیادتر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

۳) برای کم کردن درد، مایعات را با نی بنوشید. مواد غذایی که کمتر باعث درد می‌شوند عبارتند از: شیر، ژلاتین مایع، ماست و بستنی.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه تا پنج نوبت به روش زیر غرغره کنید:

۱۰۰ گرم گل خطمی را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در

حدود ۵ لیوان آب افزوده و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۳ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و غرغره کنید. همین کار را می توانید با گیاه مورد نیز انجام دهید.

نسخه ۲):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی میل کنید.

نسخه ۳):

۵۰ گرم ریشه زرشک را در یک ظرف مناسب ریخته و به آن در حدود ۲۰ لیوان آب افزوده و آن را به حدی بجوشانید که فقط ۱۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از هر غذا یک استکان میل کنید.

آندوکاردیت

آندوکاردیت عبارت است از یک عفونت غیر مسری که عضله قلب، دریچه‌های قلب، و آندوکاردیوم (پوشش داخلی حفرات یا دریچه‌های قلب) را درگیر می‌سازد.

علایم شایع:

کاهش وزن ـ دردهای مبهم ـ خستگی و ضعف ـ تورم پاها و شکم ـ لرز شدید و تب بال ـ تند یا نامنظم شدن ضربان قلب ـ تب، لرز و تعریق

زیاد، خصوصاً در شب ـ وجود صدای غیر طبیعی در قلب علایم و تنگی نفس در هنگام فعالیت

علل بیماری:

باکتری‌ها یا قارچ‌هایی که وارد خون می‌شوند و دریچه‌ها و پوشش داخلی قلب را در کسانی که قبلاً آسیب قلبی داشته‌اند عفونی می‌کنند. باکتری‌ها یا قارچ‌ها به دریچه‌ها، عضله، و پوشش داخلی قلب آسیب وارد می‌آورند یا آسیبی که از قبل وجود داشته است را تشدید می‌کنند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) تب رماتیسمی

۲) بیماری مادرزادی قلب

۳) پس از وارد آمدن آسیب به دریچه‌های قلب، خطر آندوکاردیت در اثر عوامل زیر بیشتر می‌شود:

حاملگی، تزریق مواد آلوده به داخل جریان خون، مثلاً همراه با تزریق وریدی مواد مخدر، سوء در مصرف الکل، استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی، وجود دریچه مصنوعی در قلب.

پیشگیری:

۱) اگر دریچه قلبتان آسیب دیده است یا صدای غیر طبیعی در قلب شما شنیده می‌شود: پیش از انجام هر گونه اقدام پزشکی که امکان ورود باکتری‌ها به خون در طی آن وجود دارد به پزشک یا دندانپزشک

اطلاع دهید و آنتی‌بیوتیک مناسب جهت پیشگیری از بروز آندوکاردیت دریافت کنید. این مسئله به خصوص باید قبل از کارهای دندانپزشکی، زایمان، و جراحی در دستگاه ادراری یا گوارش مدنظر قرار گیرد:

۲) هیچگاه الکل ننوشید.

۳) قبل از حامله شدن، با پزشک خود مشورت کنید.

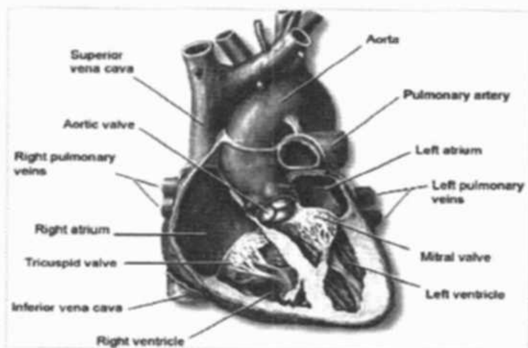
۴) مواد مخدر تزریقی مصرف نکنید.

توصیه های درمانی:

۱) تا زمان بهبودی کامل در رختخواب استراحت کنید.

۲) زمانی که در رختخواب استراحت می‌کنید، پاهای خود را مرتب خم و راست کنید تا از تشکیل لخته در سیاهرگ‌های عمقی پا پیشگیری شود.

۳) فعالیت‌های عادی خود را در صورتی که وضعیت جسمی‌تان اجازه دهد از سر بگیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه و بـرگ به را خرد نموده و در یک قوری مناسـب ریختـه و بـه آن در حـدود ۳ تـا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حـدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جـوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز در سه نوبت یک قاشق چایخوری تخم ریحـان را در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیر داغ به مدت ۱۰ دقیقه خـیس نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۸):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۹):

- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

آرتریت عفونی

آرتریت عفونی (چرکی) عبارت است التهاب در یک مفصل ناشی از عفونت. هر مفصلی می‌تواند درگیر شود، اما این بیماری در مفاصل بزرگتر مثل مفصل ران، یا آن دسته از مفاصلی که در معرض ضربه قرار دارند مثل زانو یا مفاصل موجود در دست، شایع‌تر است.

علایم شایع:

۱) تب و لرز (گاهی تب بالا است)

۲) درد در باسن، ران یا کشاله ران (گاهی)

۳) قرمزی، تورم، درد (اغلب ضرباندار) مفصل و درد به هنگام لمس مفصل. درد گاهی به سایر مفاصل انتشار می‌یابد و با حرکت بدتر می‌شود.

علل بیماری:

واردشدن میکرب به مفصل، معمولاً باکتری‌ها (استرپتوکک، استافیلوکک، گنوکک ، هموفیلوس، یا باسیل سل) یا قارچ‌ها. میکروب‌ها از منشاءهای مختلف وارد مفصل می‌شوند: عفونت در مکانی دیگر در بدن، مثلاً در مورد سوزاک و بیماری سل عفونت در جوار

مفصل، مثل جوش‌های چرکی روی پوست سلولیت، یا عفونت استخوانی. صدمه به مفصل، مثل زخم با اجسام سوراخ‌کننده، یا سائیدگی پوست روی مفصل

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سن بالاتر از ۶۰ سال
۲) بروز یک بیماری که مقاومت بدن را کم کرده است.
۳) عفونت‌های منتقله از راه جنسی
۴) دیابت شیرین (مرض قند)
۵) آرتریت روماتویید
۶) استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی
۷) عمل جراحی روی مفصل
۸) تزریق داخل مفصل
۹) مصرف الکل
۱۰) مصرف داروهای روان‌گردان، به خصوص انواع تزریقی آنها
۱۱) بهداشت پایین
۱۲) وجود مفصل مصنوعی
۱۳) استفاده از آسپیرین و سایر داروهای ضدالتهابی

غیراستروییدی برای سایر بیماری‌ها ممکن است علایم التهاب مفصل را سرکوب کند و تشخیص را به تعویق بیاندازد.

پیشگیری:

۱) به هنگام فعالیت‌هایی که حین آنها احتمال آسیب به مفصل‌های در معرض ضربه مثل زانو وجود دارد، دقت لازم را در محافظت از مفصل به عمل آورید.

۲) چنانچه عفونتی در جای دیگر بدن وجود دارد، سریعاً در صدد درمان آن برآیید.

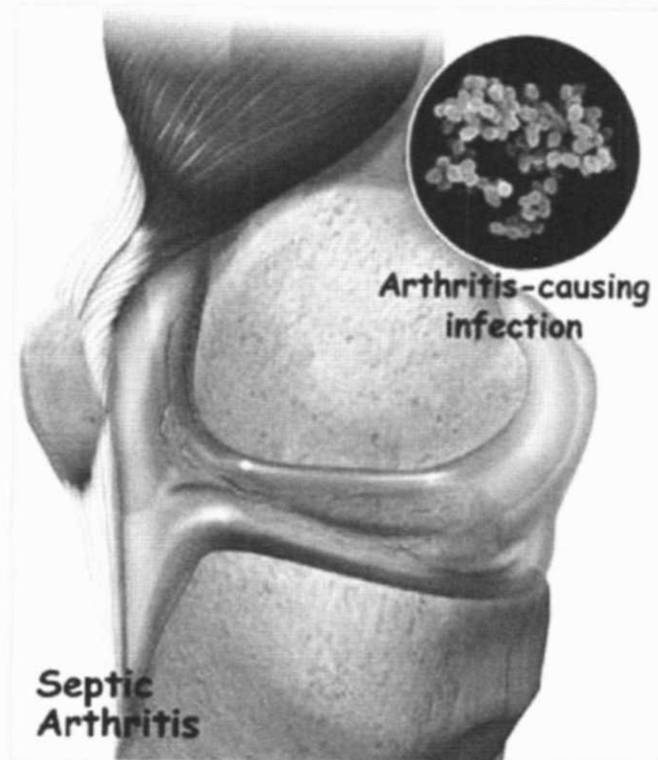
توصیه های درمانی:

۱) همگام با بهبود علایم، فعالیت‌های عادی را به تدریج از سر گیرید.

۲) امکان دارد پس از درمان، از تمرینات مخصوص جهت بازگرداندن حرکت مفصل استفاده شود.

۳) پس از بهبودی، برای بازگرداندن کامل کار مفصل نیاز به فیزیوتراپی وجود دارد.

۴) امکان دارد استفاده از آتل یا گچ برای استراحت کامل مفصل ضروری باشد. توجه کنید که حرکت مفصل باعث به تعویق افتادن بهبود می‌شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته

و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ کاکل ذرت ۵۰ گرم	ـ نیلوفر آبی ۵۰ گرم
ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم	ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم	ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد،

بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۸):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق کاهوی وحشی ۱ لیتر
- عرق سقز ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

آنسفالیت ویروسی

آنسفالیت ویروسی عبارت است از التهاب حاد مغز در اثر عفونت ویروسی. عفونت ویروسی می‌تواند از همان اول باعث آنسفالیت شود یا این که به عنوان عارضه‌ای ثانویه به دنبال عفونت‌های ویروسی مثل

سرخک، آبله‌مرغان، سرخجه، آبله گاوی، و عفونت ناشی از سایر ویروس‌های کمتر شناخته شده، یا واکسیناسیون آبله رخ دهد.

علایم شایع:

تب ـ استفراغ ـ سردرد ـ تشنج ـ سفتی گردن ـ دو تا دیدن اشیاء ـ گاهی بدون علامت ـ احساس ناخوشی ـ هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها ـ از دست دادن هوشیاری ـ

تغییرات شخصیتی ـ اختلال در صحبت کردن ـ از دست دادن شنوایی ـ تورم یا بیرون زدن ملاج شیرخواران ـ ضعف یا فلج گاهگاهی دست یا پا ـ خواب‌آلودگی که به سمت اغما پیشرفت می‌کند.

علل بیماری:

۱) سرطان خون

۲) مسمومیت با سرب

۳) واکنش نسبت به واکسن

۴) ویروس‌هایی که ناقل آنها پشه‌ها یا سایر حشرات هستند.

۵) ویروس‌هایی که باعث بیماری‌های دیگر می‌شوند مثل فلج اطفال، تب خال، سرخک، اوریون، آبله‌مرغان، منونوکلئوز عفونی، هپاتیت عفونی، سرخجه، آبله، ویروس

کوکساکی و بیماری‌های اکوویروسی

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سن بالای ۶۰ سال

۲) آلودگی با ویروس ایدز

۳) نوزادان و شیرخواران

۴) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی

۵) وجود بیماری که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

پیشگیری:

۱) از تماس با هر بیماری که آنسفالیت دارد خودداری کنید.

۲) اگر در نواحی پرخطر به سر می‌برید، از مواد دافع حشرات و توری جهت جلوگیری از گزش حشره استفاده کنید.

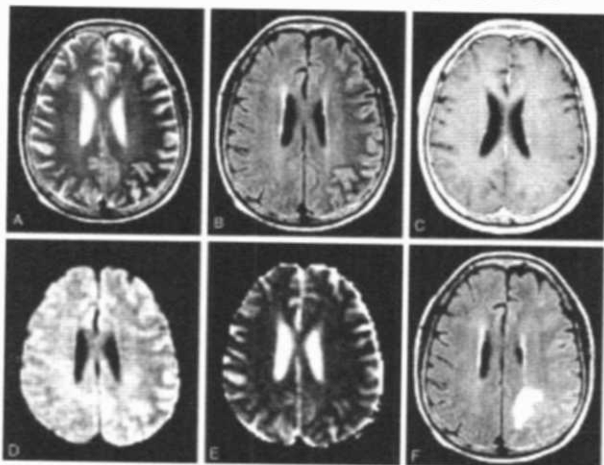
۳) در صورت وجود هر گونه عفونتی در بدن به پزشک مراجعه کنید، خصوصاً عفونت‌های ویروسی که در قسمت علل ذکر شدند. باید تلاش شود تا از گسترش عفونت جلوگیری شود.

توصیه های درمانی:

۱) باید در رختخواب استراحت کنید.

۲) بهبود بیماری ۳-۲ هفته طول می کشد. تدریجاً هر چقدر که قدرت و احساس سلامتی‌تان اجازه می‌دهد فعالیت داشته باشید.

۳) رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، البته ممکن است نیاز به سرم وجود داشته باشد. در بیماستان، وضعیت آب و الکترولیت بدن مرتباً کنترل می‌شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت

۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ گل گاوزبان ۳۰ گرم	ـ عناب ۱۰۰ گرم
ـ ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم	ـ گل بنفشه ۳۰ گرم
ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم	ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم	ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد،

بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق گاو زبان ۱ لیتر
- عرق بهارنارنج ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر
- هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

اپی گلوتیت

اپی گلوتیت عبارت است از یک عفونت ناگهانی و تهدیدکننده زندگی در کودکان که در اپی گلوت روی می‌دهد. اپی گلوت یک صفحه بافتی کوچک در عقب گلو است که از ورودی نای مراقبت به عمل می‌آورد.

اپی‌گلوتیت مسری است و اغلب با خروسک (کروپ) که خطر کمتری دارد اشتباه می‌شود. توجه داشته باشید که تورم اپی‌گلوت ممکن است در عرض ۱۲ ساعت از شروع بیماری باعث بسته شدن کامل راه هوایی شود، بنابراین بیمار باید فوراً تحت درمان قرار گیرد.

علایم شایع:

تب ـ گلو درد ـ خشونت صدا ـ مشکل تنفسی فزاینده ـ بنفش شدن پوست و بستر ناخن‌ها ـ آبریزش از دهان به علت مشکل در بلع بزاق ـ دم پر سروصدا، جیغ مانند و با فرکانس بالا ـ صدا یا گریه خفه و گرفته (در خروسک صدا یا گریه خشن‌تر است) ـ سرفه در حد کم (در خروسک سرفه زیاد و شبیه پارس سگ است) ـ کودک سر خود را ممکن است در وضعیت نامعمولی قرار دهد. کودک گردن خود را به عقب و بدن خود را به جلو خم می‌کند، زبانش را بیرون می‌آورد و پره‌های بینی را تا حد امکان گشاد می‌کند. با این کار کودک تلاش دارد تا هوای بیشتری را استنشاق کند.

علل بیماری:

عفونت اپی‌گلوت توسط باکتری (معمولاً هموفیلوس آنفلوآنزا، پنوموکک، یا استرپتوکک) ایجاد می شود. تورم اپی گلوت باعث بسته شدن ورودی نای می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۲) وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد.

پیشگیری: اگر کودکتان قبلاً مبتلا به اپی‌گلوتیت شده است، هرگونه عفونت تنفسی را جدی بگیرید و برای درمان تحت نظارت مراجعه کنید. کودک باید واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا را بزنند.

توصیه های درمانی:

۱) کودک را به جای خواباندن بنشانید.

۲) بستری کردن کودک برای دادن اکسیژن و انجام سایر اقدامات مراقبتی ویژه لازم است.

۳) اگر مشکوک به اپی‌گلوتیت هستید هرگز سعی نکنید ته گلوی کودک را نگاه کنید.

۴) کودک را تا رسیدن به بیمارستان آرام و بی‌حرکت نگاه دارید. اضطراب و ترس بچه باعث بدتر شدن مشکلات تنفسی می‌شود.

۵) پس از ترخیص از بیمارستان، شب‌ها در اتاق کودک یک دستگاه بخور تولید هوای مرطوب خنک بگذارید. این کار را ۳-۲ هفته ادامه دهید. ضمناً دستگاه باید روزانه تمیز شود.

۶) تا وقتی که تمام علایم برطرف نشده باشند، استراحت در رختخواب ضروری است. سپس کودک می‌تواند به‌تدریج فعالیت‌هایش را از سر گیرد.

۷) تا زمانی که کودک دوباره قادر به بلع باشد باید تنها از مایعات (معمولاً سرم) استفاده شود. پس از ترخیص از بیمارستان، کودک را تشویق کنید که مایعات بیشتر بنوشد. رژیم غذایی کودک در این هنگام به حالت عادی برمی‌گردد.

آنفلوانزا

آنفلوانزا عبارت است از یک عفونت تنفسی مسری و شایع که در اثر یک ویروس ایجاد می‌شود. مدت زمان شروع علایم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۲۴ تا ۴۸ ساعت است. سه نوع اصلی ویروس آنفلوانزا وجود دارد (A,B,C) ، اما این ویروس‌ها توانایی جهش به انواع گوناگونی را دارند.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوانزا تقریباً هر زمستان رخ می‌دهد و شدت آنها متفاوت است. آنفلوانزا هم در مرد و هم در زن در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود.

علایم شایع:

گلودرد ـ سردرد ـ خستگی ـ خشونت صدا ـ آبریزش از بینی ـ لرز و تب متوسط تا بالا ـ دردهای عضلانی، از جمله کمردرد ـ سرفه، که معمولاً یا با خلط بسیار کم همراه است یا اصولاً خلطی همراه آن وجود ندارد.

علل بیماری: عفونت با ویروس‌های دسته میکسوویروس‌ها. این ویروس‌ها در اثر تماس مستقیم یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش می‌یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

استرس ـ خستگی شدید ـ تغذیه نامناسب ـ حاملگی (سه ماه سوم) ـ سرکوب ایمنی ناشی از دارو یا بیماری ـ مکان‌های شلوغ به هنگام بروز همه‌گیری ـ بیماری مزمن، خصوصاً بیماری مزمن قلبی یا ریوی ـ افرادی که در یک محیط نیمه بسته زندگی می‌کنند ـ وجود بیماری اخیر که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری:

۱) حتی‌المقدور از خطرات مزبور پرهیز کنید.

۲) از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی به هنگام فصل آنفلوانزا (زمستان) هستند خودداری کنید.

۳) اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری مزمن قلبی یا ریوی هستید، سالانه واکسن آنفلوانزا دریافت کنید. این واکسن تنها در برابر ۲ یا ۳ زیر نوع به خصوص از آنفلوانزای نوع A حفاظت ایجاد می کند.

فرجام بیماری:

بهبود خود به خودی در عرض۷ تا ۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه‌ای رخ ندهد. اگر عارضه‌ای رخ دهد، درمان با آنتی‌بیوتیک معمولاً ضروری است، و بهبود ممکن است ۳ تا ۶ هفته به درازا انجامد.

توصیه های درمانی:

۱) روی عضلاتی که دچار درد هستند کمپرس گرم یا صفحه گرم کننده بگذارید.

۲) برای تخفیف گرفتگی بینی، غالباً با آب گرم یا سرد، چای غلیظ یا آب نمک قرقره کنید.

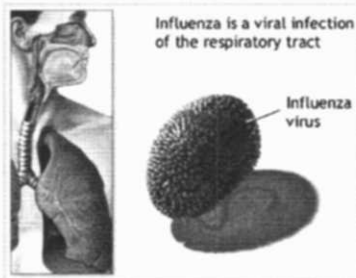
۳) برای جلو گیری از سرایت بیماری به دیگران، دستان خود را مرتباً بشویید، خصوصاً پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به غذا یا مواد غذایی.

۴) برای افزایش رطوبت هوا از یک دستگاه بخور خنک استفاده نمایید. رطوبت کمک می کند تا ترشحات ریه

رقیق و بنابراین راحت‌تر تخلیه شوند. درون دستگاه بخور خنک دارو نگذارید، زیرا کمکی نمی‌کند. دستگاه را روزانه تمیز کنید.

۵) بهترین درمان برای آنفلوانزا استراحت است. اگر وضعیت سلامت عمومی شما خوب باشد، استراحت کمک می‌کند تا بدنتان با ویروس به خوبی مبارزه کند.

۶) معمولاً اشتها به هنگام آنفلوانزا کم می‌شود. شاید در ابتدا فقط اشتها به مایعات داشته باشید، سپس پس از مدتی به وعده‌های غذایی کوچک حاوی مواد نشاسته‌ای بدون ادویه (نان سوخاری، برنج، پوره، غلات پخته شده، سیب‌زمینی پخته) اشتها پیدا کنید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید (خصوصاً اگر تبتان بالا باشد). نوشیدن مایعات بیشتر مثل آب میوه، چای و نوشیدنی‌های غیر گازدار نیز به رقیق شدن ترشحات کمک می‌کنند.



درمان طبیعی

نسخه ۱۲ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز در سه وعده یک لیوان میل کنید:

- عرق پونه ۰/۵ لیتر
- عرق پولک ۰/۵ لیتر
- عرق آویشن ۳۰۰ سی سی
- عرق تمشک ۱۰۰ سی سی
- عرق خطمی ۰/۵ لیتر
- عرق رازیانه ۳۰۰ سی سی
- عرق ریحان ۱۵۰ سی سی
- عرق سیر ۰/۵ لیتر
- عرق شیرین بیان ۲۰۰ سی سی
- عرق کرفس ۰/۵ لیتر
- عرق گاوزبان ۰/۵ لیتر
- عرق نعناع ۱۰۰ سی سی

نسخه ۱۲ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده سپس همه ی آنها را کوبیده و هر روز ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک قوری چینی ریختی و حدود ۴ لیوان آب جوش به آن افزوده و

اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۱۵ گرم
- گل بابونه ۳۰ گرم
- گل گاوزبان ۱۵ گرم
- گل ختمی ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۲۵ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- آویشن شیرازی ۱۰ گرم
- گزنه ی سفید ۲۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم

نسخه نعناع

ابتدا به مقدار ۲۰۰ گرم نعناع خشک را تهیه نموده و آن را خرد کنید. سپس روزانه در سه وعده یک قاشق غذاخوری از نعناع را در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید، دم بکشد. بعد آن را صاف نموده و میل کنید.

نسخه آبلیمو

هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از آبلیمو را در یک لیوان آب ریخته و به مقدار یک قاشق غذاخوری به آن شکر بیافزایید و آن را مخلوط کنید و سپس میل کنید.

نسخه فندق

هر روز ۵۰ گرم پوست و برگ فندق را در ۴ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و اندکی نبات یا شکر به آن اضافه نمایید. سپس می توانید آن را به تدریج میل کنید.

نسخه گاوزبان

هر روز ۱۰ گرم گل گاوزبان را با ۱۵ گرم سنبل الطیب و یک عدد لیمو عمانی مخلوط نموده و در داخل قوری پر از آب جوش بریزید و آن را اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

نسخه سوسن بر

برای این تهیه ابتدا ۵۰ گرم برگ سوسنبر تهیه نموده و آن را در یک قوری چینی بریزید و به مقدار ۳ لیوان آب جوش به آن افزوده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و در هر وعده غذایی یک لیوان میل کنید.

نسخه خارخاسک

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را با هم مخلوط کرده و هر روز ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به قوری اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- خارخاسک ۵۰ گرم
- ناخنک ۲۵ گرم
- گل نیلوفر ۱۵ گرم
- کاسنی ۲۵ گرم
- بادرنجبویه ۲۵ گرم
- پنیرک ۲۰ گرم

نسخه پونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پولک

ابتدا ۱۰۰ گرم پولک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه خطمی

ابتدا ۱۰۰ گرم گل خطمی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه آویشن شیرازی

ابتدا ۵۰ گرم آویشن شیرازی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب

جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پنیرک

ابتدا ۱۰۰ گرم پنیرک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پونه کوهی

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه کوهی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه رازیانه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بومادران

ابتدا ۱۰۰ گرم بومادران تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بابونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن

بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

اپیدیدیمیت

اپیدیدیمیت عبارت است از التهاب و عفونت اپیدیدیم. اپیدیدیم یک ساختار مستطیلی شکل است که به قسمت بالایی هر کدام از بیضه‌ها می‌چسبد.

علایم شایع:

۱) تب

۲) بزرگ، سفت و دردناک شدن بیضه.

۳) گاهی حساس بودن بیضه دیگر به لمس

۴) حساس بودن محتویات کیشه بیضه به لمس

۵) غالباً التهاب حاد پیشابراه که باعث سوزش به هنگام ادرار می‌شود.

۶) شروع سریع درد، گرمی و تورم در پشت یکی از بیضه‌ها (گاهی هر دو بیضه

علل بیماری: معمولاً عارضه‌ای از یک عفونت باکتریایی در قسمت دیگری از بدن است، مثلاً سوزاک؛ عفونت پروستات؛ یا عفونت

مثانه یا کلیه. اپیدیدیمیت ممکن است عارضه‌ای از عفونت در کیسه بیضه باشد یا به علت آسیب به کیسه بیضه ایجاد شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) تنگی پیشابراه

۲) بودن سوند ادراری به‌مدت طولانی

۳) بیماری اخیر، خصوصاً التهاب حاد یا مزمن پروستات، التهاب پیشابراه، یا عفونت مجاری ادراری

پیشگیری:

۱) استفاده از کاندوم و عدم بی‌بندوباری

۲) حتی‌المقدور اجتناب از سوند ادراری.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان خوب می‌شود. درد معمولاً در عرض ۱ تا ۳ روز بهبود می‌یابد، اما بهبودی کامل ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها به طول انجامد.

۲) گاهی عارضه یبوست رخ می دهد، زیرا اجابت مزاج باعث بدتر شدن درد می‌شود.

۳) عقیمی یا تنگی و انسداد پیشابراه. در صورتی که اپیدیدیمیت در هر دو طرف رخ داده باشد. این موارد احتیاج به جراحی دارند.

توصیه های درمانی:

۱) برای کمک به کاهش درد و تورم، یک کیسه یخ را روی نواحی ملتهب قراردهید. از گرما استفاده نکنید.

۲) سعی شود کیسه بیضه از زیر نگاه داشته شود تا درد کمتر شود. برای این کار می‌توان از یک حوله نرم استفاده کرد و آن را بین پاها و زیر ناحیه ملتهب قرار داد.

۳) پیش از شروع فعالیت‌های عادی از یک وسیله محافظت‌کننده و نگهدارنده که در بعضی از ورزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد یا لباس زیر نسبتاً تنگ استفاده نمایید.

۴) تا وقتی که تب، درد و تورم بهبود نیافته‌اند، در رختخواب استراحت کنید. از مقاربت جنسی خودداری کنید. حداقل یک ماه پس از فروکش کردن کلیه علایم صبر کنید.

۵) برای پیشگیری از یبوست، غذاهای مسهل طبیعی بخورید، مثل آلو، میوه تازه، غلات سبوس‌دار و آجیل.

۶) از خوردن الکل، چای، قهوه، یا نوشابه‌های گاز دار خودداری کنید. این مواد باعث تحریک و آزردگی دستگاه ادراری می‌شوند.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید و یا اینکه از جوشانده ی برگ های گزنه یک لیوان میل کنید.

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه سیاه ۵۰ گرم
- گزنه سفید ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد

نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۹):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۱):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

ـعرق گزنه ۱ لیتر ـعرق خطمی ۱ لیتر

آبسه ریه

آبسه ریه ناحیه‌ای از عفونت در ریه که توسط بافت ملتهب احاطه شده است. بافت عفونی شده ریه تخریب شده و چرک جایگزین آن می‌گردد. این بیماری مسری نیست.

علایم شایع:

درد سینه (گاهی) ـبوی بد تنفس ـتعریق ـتب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر ـلرز ـ کاهش وزن ـ سرفه همراه خلط (خلط این بیماران چرکی، اغلب دارای رگه‌های خونی و گاهی بدبو است).

علل بیماری:

آبسه ریه معمولاً به‌عنوان عارضه‌ای متعاقب پنومونی (ذات‌الریه) رخ می‌دهد. گاهی آبسه ریه در اثر استنشاق ترشحات آلوده از مجاری تنفسی فوقانی به داخل ریه، در یک فرد بیهوش یا دچار افت هوشیاری ایجاد می‌شود. افت هوشیاری بیماران ممکن است ناشی از ضربه سر، استفاده از بیهوشی یا بی‌حسی برای جراحی (شامل بیحسی دندانی)، مسمومیت ناشی از الکل و خواب عمیق اعمال شده توسط داروها باشد. عامل آبسه ریه عموماً باکتری‌های بیماری‌زایی نظیر کلبسیلا، پسودوموناس،

استافیلوکوک یا استرپتوکوک بتاهمولیتیک می‌باشند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بیماری اخیر، به ویژه پنومونی (ذات‌الریه) با سرعت بهبود آهسته.

۲) اعتیاد به الکل.

۳) بیهوشی عمومی برای جراحی یا صدمات اخیر منجر به بیهوشی.

پیشگیری:

۱) اقدام فوری جهت درمان طبی در موارد عفونت‌های تنفسی و به ویژه پنومونی (ذات‌الریه)

۲) حفظ بهداشت مطلوب دهان و دندان برای جلوگیری از عفونت‌های دهانی که می‌تواند منجر به آبسه ریه گردد.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان آنتی‌بیوتیکی طولانی‌مدت (تا شش ماه) قابل علاج است.

۲) پاره شدن آبسه که منجر به آمپیم یا خونریزی شدید در ریه می گردد.

۳) گسترش عفونت به سایر نواحی بدن، به ویژه مغز

۴) در صورت عدم پاسخ مناسب به درمان آنتی‌بیوتیکی، آبسه

مزمن شده و عوارضی چون کاهش وزن، کم‌خونی، برونشکتازی یا بیماری مزمن ریه را در پی دارد.

توصیه های درمانی:

۱) ترک استعمال دخانیات

۲) در حد امکان به تمرین‌های ورزشی با تنفس عمیق بپردازید.

۳) نحوه تخلیه وضعیتی ریه را بیاموزید تا به خروج ترشحات نایژه‌ای کمک کنید.از ناحیه شکم به‌طوری بر روی تخت قرار گیرید که سر و سینه شما از لبه تخت آویزان باشد. خود را وادار به سرفه کنید. این کار را تا هنگامی که دیگر قادر به دفع خلط نباشید، ادامه دهید. این عمل را دوبار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴) تا هنگامی که عکس ریه نشان‌دهنده پاک شدن عفونت باشد، فعالیت خود را کاهش دهید.

۵) رژیم خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را افزایش دهید به‌طوری که روزانه حداقل هشت لیوان مایعات مصرف کنید. با مصرف مایعات بیش از حد معمول، بدن مجبور می‌شود تا قسمتی از این مایعات را از طریق ریه دفع کند و بنابراین ترشحات ریوی غلیظ، رقیق‌تر شده و دفع آن با سرفه

آسان‌تر می گردد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

داروهای گیاهی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان شیرداغ و یا آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید:

- تخم بارهنگ ۳۰ گرم
- قدومه ۵۰ گرم
- تخم مرو ۳۰ گرم
- تخم ریحان ۵۰ گرم
- تخم بالنگو ۵۰ گرم
- به دانه ۲۰ گرم
- صمغ عربی ۵۰ گرم
- تخم کتان ۵ گرم

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم

- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غـذاخوری از سرشـاخه هـای گلـدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید بـه مـدت ۳۰ تـا ۴۵ دقیقـه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نمـوده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حـدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جـوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید (در صورت عدم دسترسی به همه عرقیات می توانید از یک یا چند نوع آن استفاده کنید).

- عرق شیرین بیان ۰/۵ لیتر
- عرق سیر ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

اسهال حاد

اسهال حاد عبارت است از اجابت مزاج شل، آبکی، به دفعات زیاد. اسهال یک علامت است نه یک بیماری.

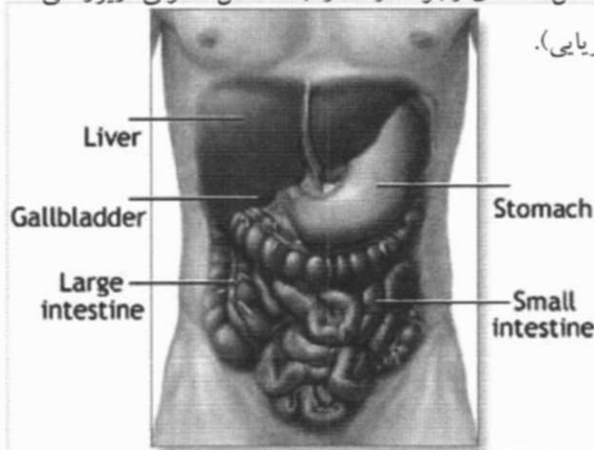
اسهال ساده در تمام گروه‌های سنی شایع است.

علایم شایع:

گاهی تب ـ اجابت مزاج شل و آبکی ـ درد شکمی همراه با دل پیچه ـ گاهی ناتوانی در کنترل اجابت مزاج

علل بیماری:

علل متعددی وجود دارند، از جمله علل عفونی (ویروسی، انگلی، باکتریایی).



عوامل هشدار دهنده:

ناراحتی عاطفی یا استرس حاد ـ مسمومیت غذایی ـ بیماری کرون (آنتریت منطقه‌ای) ـ نشانگان‌های سوءجذب ـ بیماری یا تومور لوزالعمده (بدخیم یا خوش‌خیم) ـ دیورتیکولیت ـ غذاهای مثل آلو یا حبوبات ـ سوء مصرف الکل ـ آلرژی غذایی ـ اشعه درمانی برای سرطان ـ بروز یک بیماری اخیر ـ محیط زندگی شلوغ ـ سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها ـ مسافرت به کشورها دیگر ـ نوشیدن آب نهرها، چشمه‌ها، یا چاه‌ها که تصفیه نشده‌اند ـ نشانگان روده تحریک‌پذیر (کولیت عصبی) یا بیماری التهابی روده ـ مصرف داروهایی مثل مسهل‌ها، داروهای ضداسید، آنتی‌بیوتیک‌ها، کینین، یا داروهای ضدسرطان

پیشگیری:

۱) اگر اسهال مرتباً تکرار شود و بتوان علت آن را فهمید، درمان با اجتناب از علت اسهال می‌تواند از تکرار اسهال جلوگیری کند.

۲) حمله اسهال می‌تواند گهگاه در هر کسی به علل بی‌اهمیت بروز کند اما به زودی برطرف می‌شود و اثر پایداری از آن بر جای نمی‌ماند. غالب موارد اسهال حاد مدت کوتاهی طول می‌کشند و جستجوی علت آنها ممکن است ضرورتی نداشته باشد.

۳) از خوردن غذاهای خام و نیم‌پزی مثل غذاهای دریایی، غذاهای بوفه‌ای یا پیک‌نیکی که چندین ساعت در بیرون رها شده‌اند، و غذاهایی که فروشندگان دوره گرد می‌فروشند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

۱) بهبود خود به خودی در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت

۲) کم آبی بدن در صورتی که اسهال طول بکشد، خصوصاً در شیرخواران

توصیه های درمانی:

۱) اسهال یک علامت است. در صورت امکان، بیماری زمینه‌ساز اسهال باید درمان شود.

۲) اگر فکر می‌کنید که یک دارو باعث اسهال شده است، پیش از توقف مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

۳) اگر دل پیچه وجود دارد، روی شکم کمپرس داغ، شیشه آب داغ، یا صفحه گرم‌کننده الکتریکی بگذارید.

۴) مایعات زیاد بنوشید. در موارد اسهال شدید ممکن است نیاز به دادن آب و الکترولیت به صورت اورژانس وجود داشته باشد تا کم آبی جبران شود.

۵) فعالیت خود را تا توقف اسهال کاهش دهید.

۶) از مصرف الکل، کافئین، شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.

۷) اگر همراه اسهال تهوع وجود داشته باشد، تنها قطعات کوچک یخ بجوید.

۸) اگر تهوع ندارید، تنها مایعات شفاف را به طور تدریجی بنوشید تا زمانی که اسهال برطرف شود، مثل چای، سوپ، یا ژلاتین پس از رفع علایم، غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم‌مرغ، و سیب‌زمینی پخته شده، و نیز ماست به مدت ۱ تا ۲ روز میل کنید.

۹) دو تا سه روز پس از رفع اسهال، رژیم غذایی عادی خود را از سر گیرید. البته بهتر است از مصرف میوه، الکل، و غذاهای پر ادویه تا چند روز دیگر پرهیز کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه تا پنج وعده یک فنجان عرق نعناع میل کنید.

نسخه ۲): یک قاشق غذاخوری از پودر نعناع را در یک پیاله ماست شیرین مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

یک قاشق چایخوری از سماق را در یک لیوان آب ولرم حل نموده و میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق کولیت میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۷): کاسه گل سرخ را جوشانده و میل کنید.

استئومیلیت

استئومیلیت عفونت استخوان و مغزاستخوان می باشد. هر یک از استخوان‌های بدن ممکن است درگیر شود. در کودکان استخوان‌هایی که معمولاً درگیر می‌شوند عبارتند از استخوان ران، درشت نی، استخوان بازو یا ساعد. در بزرگسالان استخوان‌های لگن و ستون فقرات معمولاً درگیر می‌شوند. این بیماری در هر دو جنس و همه سنین دیده می‌شود، ولی در کودکان در دوره رشد سریع (۵ تا ۱۴ سال)، به خصوص در جنس مذکر شایع‌تر است.

علایم شایع:

احساس ناخوشی عمومی ـ تب. گاهی تنها علامت بیماری است ـ خروج چرک از طریق آبسه پوستی، بدون تب یا درد شدید (تنها در موارد استئومیلیت مزمن) ـ درد، تورم، قرمزی، گرمی و احساس درد با

لمس برروی استخوان مبتلا، به خصوص هنگام حرکت دادن مفصل مجاور آن. مفاصل مجاور ناحیه مبتلا، نیز ممکن است دچار قرمزی، گرمی و تورم باشند ـ در کودکانی که هنوز قادر به تکلم نیستند، وجود درد ممکن است خود را به صورت امتناع از حرکت دادن اندام فوقانی یا تحتانی، خودداری از راه رفتن، لنگیدن هنگام راه رفتن یا جیغ‌زدن هنگام لمس یا حرکت دادن عضو مبتلا، نشان دهد.

علل بیماری:

علت این بیماری اغلب عفونت استافیلوکوکی است ولی سایر باکتری‌ها نیز می‌توانند عامل آن باشند. باکتری ممکن است از منابع زیر و از طریق جریان خون به استخوان گسترش یابد:

شکستگی پا یا سایر صدمات ـ کورک، کفگیرک یا هرگونه ضایعه پوستی ـ عفونت گوش میانی پنومونی (ذات‌الریه)

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین
۲) مصرف وریدی داروها
۳) رشد سریع در طی کودکی
۴) بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن
۵) کاشتن وسایل ارتوپدی (مثلاً زانوی مصنوعی)

پیشگیری: اقدام فوری برای درمان هرگونه عفونت باکتریایی جهت پیشگیری از گسترش آن به استخوان‌ها یا سایر نواحی بدن.

فرجام بیماری:

۱) این بیماری معمولاً با درمان فوری و شدید قابل علاج است.

۲) شکستگی استخوانی

۳) سفتی دایمی در مفصل مجاور (به ندرت)

توصیه های درمانی:

۱) عضو مبتلا را در سطح بدن نگه داشته یا با قراردادن بالش زیر آن مختصری بالا نگه داشته و آن را بی‌حرکت کنید. از آویزان نگه‌داشتن عضو مبتلا خودداری کنید.

۲) سایر نواحی غیرمبتلای بدن را فعال نگه دارید تا از بروز زخم‌های فشاری در طی دوره طولانی استراحت در بستر به طور اجباری، پیشگیری شود.

۳) تا ۳-۲ هفته پس از برطرف شدن علایم در بستر استراحت کنید. پس از آن فعالیت‌های طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید.

۴) رژیم خاصی نیاز نیست. از یک رژیم متعادل استفاده کنید. در صورت نیاز از مکمل‌های مواد معدنی و ویتامین‌ها استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- عرق کاهوی وحشی ۱ لیتر
- عرق سقز ۱ لیتر
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد

آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۴):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۵):

هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری آرد سنجد را در یک لیوان شیر حل نموده و میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را در یک قوری چینی ریخته و به آن در حدود ۵۰ گرم انجیر افزوده و چهار لیوان آب جوش به آنها بیافزایید و سپس اجازه دهید به مدت ۲ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر وعده غذایی یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

اسپوروتریکوز

اسپوروتریکوز عبارت است از یک بیماری قارچی عفونی که باعث ایجاد زخم و آبسه در پوست، غدد لنفاوی و عروق لنفاوی می‌گردد. مزرعه‌داران و باغداران به ویژه افرادی که با گل‌سرخ، خزه مردابی و یا زرشک سر و کار دارند، بیشتر آلوده می‌شوند. اسپوروتریکوز سرایت فرد به فرد ندارد. در بزرگسالان از هر دو جنس ایجاد می‌شود ولی در مردان شایع‌تر است.

علایم شایع:

۱) ندول‌های تیره‌ای در امتداد عروق لنفاوی تخلیه‌کننده ناحیه ظاهر می‌شود.

۲) اگر قارچ عامل ایجادکننده به ریه برسد، سرفه همراه با خلط آغاز می‌گردد (نادر).

۳) برخلاف سایر بیماری‌های قارچی که باعث تب، لرز، احساس ناخوشی کلی و بی‌اشتهایی می‌شوند، معمولاً علایم دیگری وجود ندارد.

۴) یک ندول کوچک، قابل حرکت و غیرحساس به درد در زیر پوست انگشتان ظاهر می‌شود. ندول به آهستگی

بزرگ شده، صورتی و زخمی می گردد.

علل بیماری: عفونت با قارچی به نام اسپوروتریکوز شنکی که در خاک، خزه مردابی، علف‌های هرزه و سبزیجات آلی در حال فساد زندگی می کند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سابقه طبی سارکوئیدوز یا سل

۲) سرکوب ایمنی ناشی از بیماری یا داروها

۳) شغل‌هایی که با گیاهان و خاک سر و کار دارند مثل کشاورزی و پرورش گل

پیشگیری:

در هنگام کار با خاک، دستکش بپوشید.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان در عرض ۲-۱ ماه پس از بهبود ضایعات قابل علاج است ولی ممکن است بهبودی ۷-۶ ماه طول بکشد.

۲) میزان کشندگی در صورت گسترش عفونت در بدن، بالا است.

۳) گسترش قارچ در بدن که باعث عفونت سرتاسر و تهدیدکننده زندگی می گردد (نادر).

توصیه های درمانی:

۱) روزانه خود را وزن و آن را ثبت کنید.

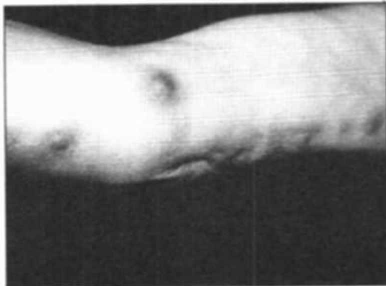
۲) گرم کردن می‌تواند به کاهش درد کمک کند.

۳) از آنجا که اسپوروتریکوز مسری نیست، لازم نیست شخص قرنطینه شود.

۴) ضایعات را با بانداژهای شل بپوشانید تا از عفونت ثانویه با باکتری‌ها جلوگیری کنید.

۵) محلول اشباع شده یدید پتاسیم. آن را در آب، آب میوه یا سایر نوشیدنی‌ها رقیق کند و هر روز ۳ بار بعد از غذا مصرف کنید. برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها آن را با نی بنوشید.

۶) محدودیتی برای فعالیت لازم نیست مگر این که علایم عفونت منتشر ایجاد گردد.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

دو قاشق غذاخوری از گوگرد فارسی را در یک کاسه آب ولرم حل نموده و با این محلول موضع مورد نظر را شستشو دهید.

نسخه ۲):

هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را تصفیه نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی را با یک استکان عرق شاهتره مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گل گاوزبان ۳۰ گرم
- گیاه سگ زبان ۳۰ گرم
- ریشه و ساقه کاسنی ۵۰ گرم
- ریشه باباآدم ۵۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و

در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸): هر روز در دو تا سه نوبت با یکی از صابون های زیر موضع را شستشو دهید:

صابون ضد قارچ ـ صابون زیتون ـ صابون بابونه ـ صابون خطمی ـ صابون ۱۲ گیاه

نسخه ۹): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق شاهتره ۲ لیتر
ـ عرق کاسنی ۲ لیتر
ـ عرق گاوزبان ۱ لیتر
ـ عرق داگلین ۱ لیتر
ـ عرق سطیرون ۲ لیتر
ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر
ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر
ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر
ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر
ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

التهاب ملتحمه

التهاب ملتحمه عبارت است از التهاب سطح داخلی پلک و روی سفیدی چشم. این وضعیت در کودکان بیشتر اتفاق می‌افتد.

علایم شایع:

درد چشم ـ تورم پلک‌ها ـ حساسیت به نور زیاد ـ ترشحات روشن، سبز، یا زرد از چشم ـ قرمزی و احساس این که در چشم چیزی وجود دارد ـ خارش شدید (تنها در موارد التهاب ملتحمه از نوع آلرژیک) ـ وقتی که بیمار می‌خوابد، پوسته‌های چسبناک روی مژک‌ها باعث می‌شوند که پلک‌ها به هم بچسبند.

علل بیماری:

۱) عفونت باکتریایی
۲) بسته شدن نسبی مجرای اشکی
۳) آزردگی توسط مواد شیمیایی، باد، گرد و غبار، دود و سایر انواع آلودگی هوا، یا موادشیمیایی خانگی
۴) آلرژی ناشی از مواد آریشی، گرده گیاهان، گرد و غبار، دود و سایر انواع آلودگی هوا، یا مواد شیمیایی خانگی
۵) عفونت ویروسی. التهاب ملتحمه می‌تواند همراه با

سرماخوردگی یا بیماری‌هایی مثل سرخک وجود داشته باشد.

۶) نور شدید، مثل نور چراغ‌های مخصوص آفتاب گرفتن، انعکاس نور از روی برف، یا نور قوس‌های الکتریکی مورد استفاده در جوشکاری.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) شلوغ یا غیربهداشتی بودن محیط زندگی

۲) نوزاد مادرانی که حامل میکرب‌های سوزاک و کلامیدیا هستند.

۳) مواجهه با دیگران در مکان‌های عمومی؛ مثل مهدکودک و مدرسه

پیشگیری:

۱) دستان خود را به طور مرتب با صابون و آب گرم بشویید.

۲) از قرار گرفتن در معرض مواد تحریک‌کننده چشم خودداری کنید.

۳) درون چشم همه نوزادان تازه به دنیا آمده در زایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها قطره آنتی‌بیوتیک ریخته می‌شود.

۴) مواد آرایشی مخصوص خط چشم را در اختیار دیگران قرار ندهید، و ریمل را پس از ۴ تا ۶ ماه استفاده دور اندازید.

فرجام بیماری:

۱) التهاب ملتحمه آلرژیک را می‌توان با حذف ماده آلرژی‌زا یا قرار نگرفتن در معرض آن، درمان کرد. البته احتمال عود آن وجود دارد.

۲) سایر انواع التهاب ملتحمه نیز با درمان، در عرض ۲-۱ هفته خوب می‌شود (گاهی برحسب علت التهاب ملتحمه، این مدت بیشتر طول می‌کشد).

۳) اگر التهاب ملتحمه درمان نشود، امکان دارد گسترش یابد و منجر به آسیب دایمی قرنیه شود، که در این صورت بینایی دچار مشکل می‌شود.

توصیه های درمانی:

۱) از مواد آرایشی چشم استفاده نکنید.

۲) تا زمانی که عفونت برطرف نشده است از لنزهای تماسی استفاده نکنید.

۳) از حوله یا پارچه خیس خورده با آب گرم، یا آب سرد برای کاهش ناراحتی چشم استفاده کنید.

۴) عفونت‌ها غالباً توسط انگشتان، حوله، و دستمال آلوده که با چشم دچار عفونت، تماسی داشته‌اند به دیگران انتقال می‌یابند.

۵) دستان خود را مرتباً با صابون ضدعفونی کننده بشویید، و برای خشک کردن آنها از حوله کاغذی استفاده کنید. دست به چشمان خود نزنید و ترشحات چشم خود را با ملایمت با دستمال کاغذی تمیز پاک کنید.

۶) اگر عفونت در عرض ۳-۲ روز رو به بهبود نگذاشت، امکان دارد عفونت با یک باکتری مقاوم یا یک ویروس، یا در اثر آلرژی ایجاد شده باشد. در اینجا، چشم پزشک ممکن است کشت ترشحات را درخواست کند یا بررسی‌های اختصاصی انجام دهد تا علت دقیق التهاب ملتحمه را مشخص کند.

۷) به محض رو به بهبود گذاشتن علایم، فعالیت‌های عادی خود را از سر گیرید.



درمان طبیعی

نسخه۱): هر روز ۲ قاشق غذاخوری از گل گندم را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن چشم ها را با آن شستشو دهید.

نسخه۲): هر روز ۱۰ گرم هلیله سیاه را با ۵ گرم هلیله زرد در یک ظرف مناسب ریخته و به آنها در حدود ۴ لیوان آب اضافه نمایید و آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، سپس آن را صاف نموده و در هر وعده یک لیوان میل کنید.

نسخه۳): هر روز در سه وعده یک استکان عرق هویج معمولی و یا عرق هویج وحشی میل کنید.

نسخه٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- هلیله سیاه ۵۰ گرم
- هلیله زرد ۳۰ گرم
- تخم هویج ۵۰ گرم
- گل گندم ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم

- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق هویج کوهی ۲ لیتر
- عرق کرفس ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

اورتریت

اورتریت عبارت است از التهاب یا عفونت مجرای ادرار (لوله‌ای که ادرار از طریق آن از مثانه به خارج می‌رود). اورتریت غالباً باعفونت یا التهاب مثانه (سیستیت) همراه است. تمام سنین و هر دو جنس را مبتلا می‌کند ولی در جنس مؤنث ۱۰ برابر شایع‌تر است.

علایم شایع:

۱) ادرار کردن همراه با درد یا سوزش

۲) قطره‌قطره آمدن ادرار در مردان بالای ۵۰ سال

۳) مقاربت جنسی دردناک یا ناتوانی جنسی موقتی در مردان

۴) اضطرار فراوان برای ادرار کردن حتی در هنگامی که ادرار زیادی در مثانه نیست.

علل:

همان عفونت باکتریایی مشابه که باعث سوزاک می‌شود، اورتریت گنوکوکی ایجاد می‌کند؛ اورتریت غیر اختصاصی (اورتریت غیرگنوکوکی نیز نام دارد)، ممکن است ناشی از انواع ارگانیسم‌ها از جمله باکتری، قارچ و عفونت کلامیدیایی باشد. سایر علل می‌توانند شامل

تروماي ناشي از آسيب يا جراحي يا مواد شيميايي مثل ضدعفونی کنندهها باشند. نشان داده شده است که خوشبوکنندههای حمام و روغن‌های حمام باعث اورتریت می گردند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سابقه بیماری آمیزشی
۲) شرکای جنسی متعدد
۳) استفاده از سوند ادراری
۴) کبودی در طول مقاربت جنسی
۵) تماس با شریک جنسی دچار عفونت
۶) سابقه سنگ کلیه، پروستاتیت، اپیدیدیمیت یا آسیب به ناحیه تناسلی
۷) استفاده از داروهایی که باکتری‌های عامل عفونت نسبت به آنها مقاوم شده‌اند.
۸) عفونت باکتریایی که گسترش می‌یابد و از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد وارد مجرای ادرار می گردد.

پیشگیری:

برای علل مرتبط بافعالیت جنسی:

۱) قبل از مقاربت جنسی یک لیوان آب بنوشید و ظرف ۱۵ دقیقه پس از آن ادرار کنید.

۲) از کاندوم لاستیکی استفاده کنید. از یک نرم‌کننده محلول در آب (مهبلی) مثل ژل K-Y استفاده کنید.

۳) از وضعیت‌های مقاربتی مختلف استفاده کنید تا احتمال آسیب به مجرای ادرار زن کاهش یابد.

برای عللی که تنها به زنان ارتباط دارند:

۱) پس از اجابت مزاج از جلو تا عقب را پاک کنید و با صابون و آب بشویید.

۲) به جای وان حمام از دوش استفاده کنید.

برای هردو جنس، هر روز ۸ لیوان آب میل کنید.

فرجام بیماری:

۱) اورتریت معمولاً «از درجه خفیف» است و به ندرت بیماری طولانی مدت خطرناکی ایجاد می‌کند. عود شایع است.

۲) گسترش عفونت به مجاری ادرار و کلیه

۳) اورتریت و سیستیت مزمن در صورت ناکافی بودن درمان

توصیه های درمانی:

۱) اطراف ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید. از صابون ساده و بدون بو استفاده کنید.

۲) برای تسکین درد، در وان حاوی آب داغ به مدت ۱۵ دقیقه حداقل ۳ بار در روز بنشینید.

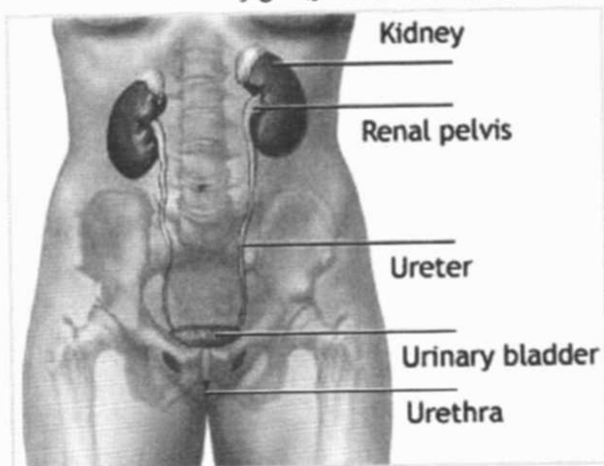
۳) با کشیدن پوست تناسلی به پایین برای باز کردن مجرای ادرار و بررسی این که آیا همچنان ترشح وجود دارد یا خیر، مجرای ادرار را تحریک نکنید. آلت تناسلی را می‌توان مشاهده کرد ولی آن را فشار ندهید.

۴) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. تا دو هفته پس از رفع علایم از تحریک و مقاربت جنسی بپرهیزید.

۵) هر روز ۸ لیوان آب بنوشید.

۶) در طول درمان از کافئین بپزهیزید.

۷) برای اسیدی کردن ادرار آب آلبالو بنوشید. برخی داروها با ادرار اسیدی اثربخش‌تر هستند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم
- دم گیلاس ۵۰ گرم
- نسترن ۱۰۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- علف هفت بند ۵۰ گرم
- کاکل ذرت ۳۰ گرم
- خارخاسک ۵۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۳): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق خارخاسک ۱ لیتر
- عرق خارشتر ۱ لیتر
- عرق ۷ بند ۱ لیتر
- عرق نسترن
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۸): هر روز نیم ساعت پس از صرف غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۱۰): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه۱۱): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه۱۲): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه۱۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه۱٤): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق کاکوتی میل کنید.

برفک (کاندیدیاز دهانی)

برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان. بیشتر، نوزادان و شیرخواران را مبتلا می‌کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می‌شوند.

علایم شایع:

لکه‌هایی (پلاک‌هایی) با مشخصات زیر در دهان ظاهر می‌شوند:

لکه‌ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته هستند. شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی‌شوند. لکه‌ها دردناک نیستند مگر این که برداشته شوند. در این صورت زخم‌های کوچک و دردناکی بر جای می‌گذارند. دهان‌خشک است.

علل بیماری:

قارچی به نام کاندیدا آلبیکنس . معمولاً به تعداد کم در دهان وجود دارد ولی عوامل خاصی ممکن است باعث تکثیر بیش از حد آن شوند: درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها. ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسم‌ها را در دهان برهم زند و باعث ایجاد برفک گردد.

نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل با یک مخمر باشد. برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می‌شود. سالخوردگی. افراد مسن‌تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر دچار برفک می‌گردند.

عوامل تشدید کننده بیماری:

۱) تغذیه نامناسب
۲) دیابت شیرین
۳) بیماری که باعث کاهش مقاومت شده باشد.
۴) التهاب ناشی از دندان‌های مصنوعی
۵) مصرف مزمن استروییدها (خوراکی یا استنشاق)
۶) ایدز (برفک در بزرگسالان، جزئی از معیارهای تشخیصی ایدز به شمار می‌رود).

پیشگیری:

بهداشت خوب دهان، اجتناب از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری.

فرجام بیماری:

۱) درمان معمولاً ظرف ۳ روز این عفونت را پاک می کند. خطرناک یا جدی نیست ولی تمایل به عود دارد.

۲) می‌تواند به مهبل، پوست، حنجره، لوله گوارش یا دستگاه تنفسی گسترش یابد.

توصیه های درمانی:

۱) در شیرخواران تغییری در رژیم غذایی لازم نیست. سایر کودکان و بزرگسالان باید مایعات کافی همراه با شیر، ژلاتین مایع، بستنی، فرنی، آب، چای یا سایر نوشیدنی‌ها و غذاهایی را مصرف کنید که به راحتی قابل بلع هستند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا مواد زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و با آن غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم (در صورتی که کودک خرد سال می باشد، به جای زاج از مورد استفاده کنید)
- کاکوتی ۳۰ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- پولک ۵۰ گرم
- خطمی ۵۰ گرم
- پنیرک ۲۵ گرم
- آویشن ۳۰ گرم
- نعناع ۴۰ گرم
- رازیانه ۳۰ گرم

نسخه ۲): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۳): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ٤): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ٥): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه۶):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نمـوده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حـدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جـوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پارونیشیا

پارونیشیا التهاب چین‌های بافتی اطراف ناخن انگشتان دست. این التهاب می‌تواند باکتریایی یا قارچی باشد ولی مسری نیست.

علایم شایع:

۱) سفیدی مرکز ضایعه ناشی از وجود چرک در آن
۲) قرمزی و تورم اطراف ناخن انگشت دست
۳) عدم وجود درد، گرمی، خارش یا چرک
۴) درد یا احساس درد با لمس محل درگیری، قرمزی، گرمی و تورم بافت اطراف ناخن انگشت دست.

علل بیماری:

۱) پارونیشیای قارچی در اثر عفونت با یک قارچ یا مخمر ایجاد می‌شود.

۲) علل زمینه‌ساز پارونیشیای باکتریایی یک آسیب قبلی ناخن، نظیر کندن زواید پوستی کنار ناخن موسوم به گوشه ناخن یا ریشه ناخن است. باکتری عامل این عفونت معمولاً استافیلوکوک است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین

۲) آسیب اطراف ناخن انگشتان دست

۳) تماس شغلی با رطوبت مداوم (نظیر مشاغل ظرفشویی، لباسشویی، اتومبیل‌شویی و خدمتکاری منازل)

پیشگیری:

۱) خودداری از کندن گوشه ناخن

۲) جلوگیری از تماس زیاد دست‌ها با رطوبت

۳) جلوگیری از آسیب‌دیدگی نوک انگشت

فرجام بیماری:

۱) عود بیماری در هر دو نوع پارنیشیا شایع است.

۲) پارونیشیای باکتریایی با دو هفته درمان معالجه می‌شود.

۳) پارونیشیای قارچی مزمن بوده و بهبود آن ممکن است به ۶ ماه درمان نیاز داشته باشد.

۴) در صورت عدم درمان ممکن است آسیب دایمی به ناخن یا بستر ناخن‌وارد شده و ممکن است عفونت به داخل استخوان انگشت یا جریان خون گسترش یابد.

توصیه های درمانی:

۱) برای پارونیشیای باکتریایی کمپرس گرم با آب گرم توصیه می‌شود.

۲) برای جلوگیری از تماس دست با مواد تحریک‌کننده نظیر آب، صابون، مواد پاک‌کننده، سیم ظرفشویی، اسکاچ و سایر مواد شیمیایی از دستکش‌های مقاوم وینیل استفاده کنید.

۳) پس از استفاده از دستکش‌ها داخل آنها را خشک نمایید. در صورت سوراخ شدن دستکش‌ها آنها را دور انداخته و از یک دستکش جدید استفاده کنید زیرا کارکردن با یک دستکش سوراخ بیش از حالت کارکردن بدون دستکش به دست‌ها آسیب می‌رساند.

۴) هنگام پوست کندن یا آبگیری لیمو، پرتغال، گریب فروت، گوجه فرنگی یا سیب زمینی نیز از دستکش‌های وینیل استفاده کنید.

۵) برای کارهای منزل یا باغبانی از دستکش‌های چرمی استفاده کنید.

۶) برای شستن ظرف‌ها از یک ماشین ظرفشویی استفاده کرده و یا شستن آنها را به شخص دیگری واگذار نمایید.

۷) از تماس با مواد شیمیایی تحریک‌کننده، نظیر رنگ، سقز، پولیش اتومبیل، کف‌پوش کفش، اثاثیه منزل یا فلزات خودداری کنید.

۸) برای شستشو یا حمام کردن از آب ولرم و یک صابون بسیار ملایم استفاده کنید. همه صابون‌ها تحریک‌کننده هستند.

۹) صابون‌های گران قیمت هیچ مزیتی نسبت به صابون‌های ارزان قیمت از نظر محافظت در برای تحریک پوستی ندارند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

مواد زیر را تهیه نموده و پس از ذوب کردن روغن ها و موم با هم مخلوط نموده و هر شب موضع را با مرهم حاصل پوشانده و آن را بانداژ کنید و صبح ها آن را باز نموده و با مخلوط آب و گوگرد فارسی موضع را شستشو دهید:

- روغن شتر مرغ ۵۰ گرم
- روغن کوهان شتر ۱۰۰ گرم
- موم ۵۰ گرم
- روغن زیتون ۸۰ گرم
- کافور ۲۰ گرم
- زنجبیل ۲۰ گرم

نسخه ۲): هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از تخم خاکشیر را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱ لیوان باقی بماند،

بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه۳):

قبل از هر غذا یک استکان عرق کاسنی را با یک استکان عرق شاهتره مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- ساقه خاکشیر ۱۰۰ گرم
- ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم
- ریشه باباآدم ۵۰ گرم
- تخم شاهتره ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری تخم رازیانه را در ۴ لیوان آب جوش اضافه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم نموده بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پسیتاکوز

پسیتاکوز (تب طوطی یا اورنیتوز) نوعی پنومونی (ذات‌الریه) عفونی منتقله از پرندگان است.

علایم شایع:

۱) تب و لرز
۲) احساس ناخوشی عمومی
۳) بی‌اشتهایی
۴) کوتاهی نفس
۵) سرفه بدون خلط که بسمت سرفه با خلط گاهگاهی با رنگ غیرطبیعی پیشرفت می کند.

علل بیماری:

عفونت ناشی از میکروب کلامیدیا پسیتاسی موجود میکروسکوپی کلامیدیا نه باکتری است نه ویروس نه قارچ ولی آنتی‌بیوتیک‌ها قادر به از بین بردن آن هستند. پسیتاکوز در پرندگان گونه پسیتاسین (طوطی‌ها،

قناری‌ها و برخی مرغان دریایی دیده می‌شود. میکروب‌ها از طریق استنشاق هوای حاوی این میکروب یا آسیب پوستی ناشی از نوک زدن یا گاز گرفتن پرنده مبتلا به انسان منتقل می‌شود. دوره نهفتگی بیماری پس از تمای با میکروب ۱ تا ۳ هفته است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

تماس با پرندگان به خصوص در باغ‌وحش‌ها، پرنده فروشی‌ها یا مزارع

پیشگیری:

۱) از غبار حاوی پر یا فضولات قفس پرندگان دوری کنید.

۲) از نگهداری پرندگان بیمار خودداری کنید.

۳) پرندگان گروه پسیتاسین که از کشورهای دیگر وارد شده‌اند باید به مدت ۴۵ روز با غذای آغشته با کلراتتراسیکلین درمان شوند. این کار میکروب‌ها را از خون و مدفوع پرنده حذف می‌کند.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با تشخیص و درمان زودرس در عرض ۷ تا ۱۴ روز بهبود می‌یابد.

۲) بدون درمان تب ۲ تا ۳ هفته باقی مانده و سپس به آهستگی شروع به کاهش می‌کند.

۳) پنومونی(ذات‌الریه) شدید یا کشنده

توصیه های درمانی:

۱) برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران از طریق سرفه و خلط بیمار باید بیمار جدا از دیگران مراقبت شود.

۲) برای مرطوب کردن هوا و در نتیجه رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی از یک دستگاه مرطوب کننده و اولترasونیک با بخار سرد استفاده کنید. درون دستگاه تنها آب خالص بریزید و از ریختن دارو درون آن خودداری کنید. دستگاه را هر روز تمیز کنید.

۳) از یک بالشتک گرم کننده یا کمپرس گرم و مرطوب بر روی قفسه سینه برای تخفیف درد استفاده کنید.

۴) از استعمال دخانیات خودداری کنید.

۵) در صورتی که سرفه همراه خلط باشد از داروهای ضد سرفه نباید استفاده شود زیرا در این شرایط سرفه اثر سودمندی در تخلیه ترشحات ریوی دارد. اگر سرفه بدون خلط و دردناک باشد، می‌توان از داروهای ضد سرفه استفاده کرد.

۶) استراحت در بستر حداقل تا ۴۸ ساعت پس از رفع تب، درد و کوتاهی نفس ضروری است. پس از آن به تدریج فعالیت‌های طبیعی خود را از سر بگیرید. خستگی و ضعف

ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند، بنابراین نباید انتظار داشت که توان بیمار به سرعت به حالت عادی بازگردد.

۷) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را تا حداقل یک لیوان در ساعت افزایش دهید. این کار به رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن آنها با سرفه کمک کند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه سیاه ۵۰ گرم
- گزنه سفید ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم

- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۳۰۰ گرم
- عناب ۱۰۰ گرم

نسخه۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر
- عرق شیرین بیان ۱ لیتر
- عرق مخلصه ۱ لیتر

نسخه۲):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه٤): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه٥): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه٦): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

پنومونی مایکوپلاسمایی

پنومونی مایکوپلاسمایی (پنومونی غیرمعمول) التهاب مسری ریه ناشی از باکتری مایکوپلاسما. این باکتری قادر است عفونت‌های دیگری در سایر نواحی بدن نیز ایجاد کند. همه افراد ممکن است مبتلا شوند ولی در کودکان (۱۲-۱ سال) شایعتر است.

علایم شایع:

۱) سرفه (با یا بدون خلط)
۲) تب
۳) دشواری تنفس
۴) درد سینه
۵) درد شکم (نادر)
۶) کبودی پوست (در موارد شدید بیماری)

علل بیماری:

عفونت قبلی مایکوپلاسمایی در بینی، گلو یا نایژه‌ها

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) استرس
۲) بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن

۳) قرار گرفتن در معرض سرمای شدید

۴) زندگی در وضعیت غیربهداشتی

۵) زندگی در شرایط پرجمعیت (سربازخانه‌ها، خوابگاه‌های دانشجویی)

۶) ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها

پیشگیری:

۱) خودداری از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی

۲) خودداری از مواجهه با سرما یا خیسی در هوای سرد.

فرجام بیماری:

مشخصه این نوع پنومونی بهبود آهسته آن است. معمولاً با درمان بهبود آن ۴ تا ۶ هفته به طول می‌انجامد این پنومونی پس از بهبودی معمولاً جوشگاه در ریه به جا نمی‌گذارد.

توصیه های درمانی:

۱) بستری در بیمارستان ممکن است در مورد کودکان شدیداً بدحال لازم باشد.

۲) از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید. ریختن دارو در دستگاه مرطوب کننده جهت بخور احتمالاً سودمند نخواهد بود. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

۳) اگر سرفه همراه خلط یا موکوس باشد نباید از داروهای ضد سرفه استفاده کرد چرا که در این شرایط سرفه به تخلیه ترشحات ریوی کمک می کند.

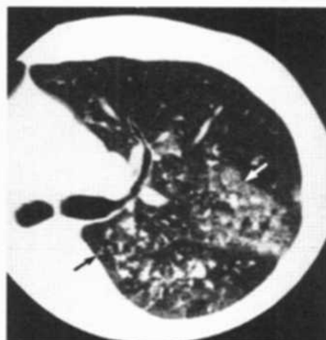
۴) در صورتی که سرفه خشک، بدون خلط و دردناک باشد می‌توان از داروهای ضد سرفه استفاده کرد. در مورد نوع داروی ضد سرفه با پزشک خود مشورت کنید.

۵) از یک بالشتک گرم کننده تنظیم شده بر روی درجه حرارت کم یا کمپرس داغ برای تخفیف درد سینه استفاده کنید.

۶) هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید.

۷) تا هنگام فروکش تب استراحت در بستر ضروری است. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را می‌توان به تدریج از سر گرفت.

۸) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. مصرف مایعات را تا مقدار حداقل یک لیوان آب یا آشامیدنی‌های دیگر در هر ساعت افزایش دهید. افزایش مصرف مایعات به رقیق‌تر شدن ترشحات ریوی و در نتیجه آسانتر شدن تخلیه آنها با سرفه کمک می کند.





درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه کبیر ۵۰ گرم
- گزنه سفید ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم

ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق سیر ۱ لیتر
ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

تب دره (کوکسیدیومایکوز)

تب دره عبارت است از یک عفونت ریوی توسط قارچی که هاگ‌های آن در خاک یافت می‌شوند. تب دره از فرد به فرد سرایت نمی‌کند. تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کند.

علایم شایع:

عفونت معمولاً چنان خفیف است که علامتی ایجاد نمی کند. در موارد کمی علایم ممکن است کاملاً شدید باشند. این علایم عبارتند از:

سرفه ـ گلودرد ـ تب و لرز ـ درد قفسه سینه ـ سردرد ـ درد عضلات و مفاصل ـ تنگی نفس ـ بثور پوستی ـ احساس ناخوشی کلی ـ افسردگی ـ تعریق شبانه ـ کاهش وزن ـ سفتی گردن (گاهی)

علل بیماری:

عفونت توسط قارچ کوکسیدیودس ایمیتیس که در خاک به‌ویژه خاک نقب‌های جوندگان رشد می کند. افراد مستعد با تنفس غبار حاصل از چنین خاکی دچار عفونت می‌شوند و قارچ‌ها در ریه‌ها مستقر می گردند. دوره کمون ۴-۱ هفته پس از مواجهه است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) مواجهه شغلی یا محیطی با غبار مثلاً در مکان‌های ساخت‌وساز

۲) استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی. داروهای کورتیزونی یا آنتی‌متابولیت‌ها

۳) بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد به‌ویژه اورمی، دیابت شیرین، بیماری ریوی مزمن، سل، ایدز، بیماری هوچکین، لوسمی یا سوختگی‌های شدید.

پیشگیری:

نکات بهداشتی را رعایت کنید.

فرجام بیماری:

۱) بهبود خود به خودی ظرف ۶ تا ۶ هفته.

۲) بیشتر افراد ۳ ـ ۶ هفته پس از محو علایم عفونت، ناخوش باقی می‌مانند.

۳) داروهای ضد قارچ برای افراد دچار عفونت شدید و گسترده نگه داشته می‌شود که در این موارد نجات‌دهنده زندگی هستند.

۴) گسترش عفونت در سراسر بدن و بیماری شدید به‌ویژه در مغز یا غشاهای پوشاننده مغز.

۵) عوامل ژنتیک. بیماران سیاه‌پوست به احتمال بیشتری دچار عوارض شدید حاصل از تب دره می‌شوند.

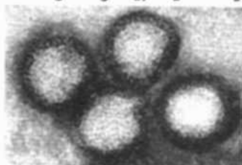
توصیه های درمانی:

۱) به تسکین سرفه و گلودرد کمک کند.

۲) هر روز مرطوب‌کننده را تمیز کنید.

۳) هر روز وزن خود را در نموداری ثبت کنید.

۴) تا حد توان خود فعالیت کنید. بیشتر استراحت کنید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز ۲ قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید به مدت ۳ تا ۶ ساعت خیس بخورد، بعد آب روی آن را جدا نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

هر روز در چندین وعده یکی از عرقیات زیر را میل کنید:

عرق پونه - عرق خطمی - عرق سطیرون - عرق تمشک - عرق کاسنی و عرق شاهتره

نسخه ۳):

یک قاشق غذاخوری تخم خاکشیر را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را تصفیه نموده و میل کنید.

نسخه ٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گل کاوزبان ۲۰ گرم
- ریشه کاسنی ۲۰ گرم
- ساقه خاکشیر ۳۰ گرم
- تخم شاهتره ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق تمشک ۱ لیتر
- عرق شاهتره ۱ لیتر
- عرق کاسنی ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه٦):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نمـوده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حـدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جـوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

پریتونیت

پریتونیت عبارت است از عفونت یا التهاب وخیم قسمتی از صفاق (پرده پوشاننده لوله گوارشی) یا همه آن.

علایم شایع:

۱) تشنگی

۲) تهوع و استفراغ

۳) فشارخون پایین

۴) تُندی ضربان قلب

۵) منگی و ضعف

۶) لرز و تب (اغلب تب بالا)

۷) درد شانه (گاهی)

۸) درد سراسر شکم یا قسمتی از آن. این درد معمولاً به طور ناگهانی آغاز شده و به طور پیشرونده تشدید می‌یابد. درد ممکن است در ابتدا حالت متناوب داشته باشد و سپس حالت ثابت پیدا کند. بیمار دچار این درد اغلب ترجیح می‌دهد که به پشت بخوابد و هیچ گونه حرکتی نکند زیرا حرکت یا فشار به

شکم باعث افزایش این درد می‌شود.

علل بیماری:

التهاب شدید پرده صفاق که هنگام ورود مواد خارجی به حفره شکم رخ می‌دهد. این مواد خارجی شامل باکتری‌ها یا محتویات لوله گوارش، نظیر ترشحات هضم‌کننده غذا، خون، غذای ناقص هضم شده یا مدفوع می‌باشد. این مواد در پی اتفاقات زیر وارد حفره شکم می‌شوند:

۱) پارگی حاملگی نابجا

۲) بیماری التهابی لگن

۳) آسیب به دیواره شکم مثلاً در اثر چاقو یا گلوله

۴) پارگی یا سوراخ شدگی هر عضو داخل شکمی، نظیر آپاندیسیت ملتهب، زخم گوارشی، یا دیورتیکول یا کیسه صفراوی عفونی شده

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بیماری پیشرفته کبدی

۲) مصرف کورتیکواسترویید

۳) جراحی اخیر شکم

۴) تأخیر در درمان علل ذکر شده مزبور

پیشگیری:

درمان فوری اختلالات زمینه‌ای

فرجام بیماری:

۱) با تشخیص و درمان زودرس معمولاً قابل علاج است.

۲) تأخیر در درمان این بیماری و بروز عوارض آن می‌تواند کُشنده باشد.

۳) عاقبت این بیماری به سن بیمار، طول مدت بیماری، علت آن و وجود هرگونه بیماری قبلی بستگی دارد.

۴) شوک

۵) مسمومیت خون (سپتی‌سمی)

۶) نارسایی کبد یا کلیه

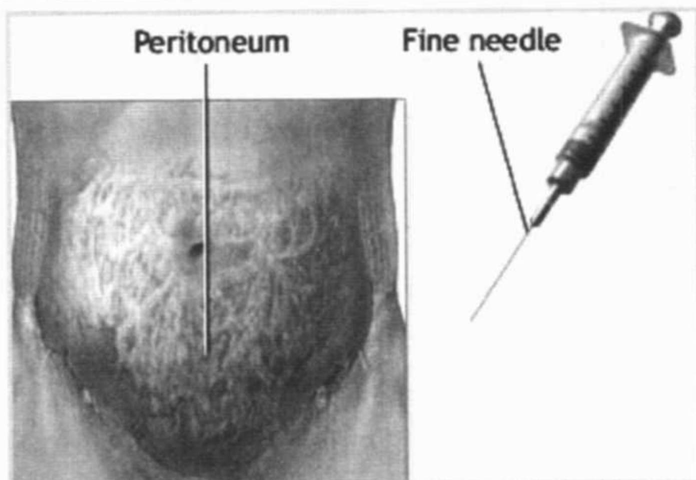
۷) انسداد روده ناشی از چسبندگی‌های بعدی (نوارهای بافت جوشگاهی تشکیل شده پس از التهاب)

توصیه های درمانی:

۱) پس از درمان، تا برطرف شدن علایم در بستر استراحت نمایید.

۲) اگر جراحی ضرورت یابد، پس از آن به تدریج فعالیت‌های طبیعی خود را از سر بگیرید.

۳) تا فروکش التهاب حاد از خوردن هرگونه غذا یا آشامیدنی خودداری کنید تا لوله گوارشی بتواند استراحت کند. مایعات و موادمغذی از طریق وریدی برای شما تجویز می‌شود. هنگامی که دستگاه گوارشی تحمل خوراکی را پیدا کرد می‌توانید تغذیه دهانی را از سر بگیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- ریشه شیرین بیان ۵۰ گرم
- اسفرزه ۱۰۰ گرم
- تخم بارهنگ ۱۰۰ گرم
- گل رومی ۵۰ گرم
- برگ سناء ۵۰ گرم
- سبوس برنج ۵۰ گرم

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق کاسنی ۱ لیتر
- عرق شیرین بیان ۱ لیتر
- عرق زنجبیل ۱ لیتر
- عرق غازیاغی ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

تب خال

تب خال عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری و شایع (ویروس هرپس سیمپلکس یا HSV-1). تب‌خال گاهی با زرد زخم اشتباه گرفته می‌شود. در این بیماری، معمولاً لب‌ها، لثه‌ها و ناحیه دهان، ندرتاً قرنیه، و گاهی ناحیه تناسلی گرفتار می‌شوند.

علایم شایع:

پیدایش تاول‌های بسیار کوچک و دردناک معمولاً در اطراف دهان، و گاهی روز ناحیه تناسلی. این تاول‌ها گروهی ظاهر می‌شوند و در

اطراف هر کدام یک حلقه قرمز وجود دارد. داخل این تاول‌ها مایع وجود دارد اما پس از مدتی تاول‌ها خشک شده و ناپدید می‌شوند. اگر چشم نیز دچار عفونت شود، علایمی چون درد و قرمزی چشم، احساس این که در چشم چیزی وجود دارد، حساسیت به نور، و اشک ریزش بروز می کنند.

علل بیماری:

عفونت با ویروس هرپس که به پوست تهاجم می کند و غالباً پیش از ایجاد عفونت فعال، تا ماه‌ها یا سال‌ها در آنجا باقی می‌ماند. اغلب افراد پادتن‌هایی را بر علیه ویروس تولید می کنند که موجب کنترل ویروس می‌شوند مگر این که عوامل خطر وجود داشته باشند. ویروس از طریق تماس فرد تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می‌یابد. تاول‌ها و زخم‌های تب‌خال تا زمانی که بهبود نیافته باشند مسری هستند، چه در موقع اولین بروز تب‌خال و چه در شعله‌ور شدن‌های مجدد آن

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) در نوزادان و در کودکانی که اگزما دارند.

۲) استرس فیزیکی یا عاطفی

۳) زیاد قرار گرفتن در معرض آفتاب

۴) دوره خونریزی قاعدگی

۵) مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی

۶) مراجعه به دندانپزشکی که معمولاً دهان حین انجام کار بیش از حد معمول باز می‌شود.

۷) وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، حتی سرماخوردگی، ناراحتی خفیف گوارشی، یا تب به هر علت

پیشگیری:

۱) از تماس فیزیکی با افرادی که ضایعات فعال دارند خودداری کنید.

۲) به هنگام تب‌خال، برای جلوگیری از انتقال ویروس، دستان خود را مرتب بشویید.

فرجام بیماری:

۱) بهبود خود به خودی در عرض چند روز تا یک هفته و گاهی بیشتر.

۲) عود تب‌خال امری معمول است. ویروس برای تمام عمر در بدن باقی می‌ماند اما معمولاً در حالت خفته قرار دارد.

۳) عفونت شدید و گسترش در بیماران اگزمایی

۴) اختلال دایمی بینایی، در صورتی که عفونت چشمی هرپس درمان نشود.

۵) ندرتاً مننژیت (عفونت یا التهاب پرده‌های مغز) یا آنسفالیت (عفونت یا التهاب خود مغز)

توصیه های درمانی:

۱) مایعات خنک بنوشید یا بستنی یخی بجوید تا ناراحتی کمتر شود.

۲) در ۲۴ ساعت اول پس ظاهر شدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را تا حدود یک ساعت روی محل قرار دهید. این کار ممکن است باعث تسریع بهبودی شود.

۳) به هیچ وجه چشم دچار عفونت هرپسی را نمالید یا نخارانید.

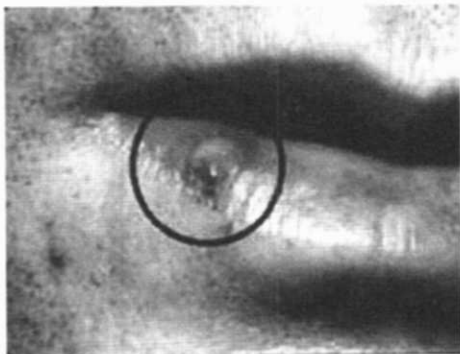
۴) برای پیشگیری از شعله‌ور شدن مجدد بیماری، زمانی که قرار است مدت زیادی را در بیرون از خانه بگذارنید، روی لب‌های خود پماد اکسید روی یا کرم ضدآفتاب بمالید.

۵) از آسپیرین استفاده نکنید، به خصوص در کودکان و نوجوانان. مصرف آسپیرین در بعضی از بیماری‌های ویروسی می‌تواند موجب نشانگان رای شود که نوعی التهاب مغز است.

۶) سعی نکنید چشم دچار عفونت با ویروس هرپس را خود درمانی کنید، به خصوص با پماد یا قطره کورتیزونی. ترکیبات کورتیزونی باعث رشد بیشتر ویروس هرپس در قرنیه می‌شوند.

۷) امکان دارد مصرف مداوم داروهای خوراکی برای پیشگیری از عود مکرر بیماری توصیه شود.

۸) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. تنها باید از تماس نزدیک، به خصوص بوسیدن خودداری شود تا موقعی که ضایعات کاملاً بهبود یابند. از تماس با نوزادان یا بیمارانی که داروهای سرکوب کننده ایمنی مصرف می کنند خوداری کنید (استعداد ابتلای آنها به عفونت زیادتر است).



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج مرتبه بر روی موضع قطره مورد بمالید.

نسخه ۲):

موضع مورد نظر را با آب خطمی جوشانده و یا مخلوط آب ولرم و گوگرد فارسی شستشو دهید.

نسخه۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- برگ و میوه مورد ۵۰ گرم
- سرشاخه خاکشیر ۵۰ گرم
- برگ تمشک ۵۰ گرم
- برگ سنجد ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه٤): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

تب خال تناسلی

تب‌خال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزشی انتقال می‌یابد. این عفونت در مردان و زنان می‌تواند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی، گردن رحم، ران‌ها، و آلت تناسلی. تب‌خالی تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری‌های آمیزشی رخ می‌دهد.

علایم شایع:

تاول‌های دردناک که قبل از آن خارش، سوزش یا احساس آزردگی در ناحیه تناسلی وجود دارد. در زنان، تاول‌ها ممکن است با درون مجرای تناسلی تا گردن رحم و نیز پیشابراه گسترش یابند. پس از چند روز، تاول‌های می‌ترکند و از آنها زخم‌هایی کم عمق و دردناک بر جای می‌ماند که ۳-۱ هفته به طول می‌انجامند. سوزش و مشکل در دفع

ادرار، بزرگ شدن گره‌های لنفاوی، تب و احساس کسالت.

علل بیماری:

ویروس تب‌خال (هرپس) نوع ۲. ویروس تب‌خال نوع ۱ باعث تب‌خال ناحیه دهانی می‌شود، البته گاهی عامل تب‌خال ناحیه تناسلی نیز است. تب‌خال ناحیه تناسلی از راه آمیزشی و در صورت وجود ضایعات فعال انتقال می‌یابد. ضایعات ممکن است روی دست‌ها و دهان نیز باشند. از زمان تماس با ویروس ۲ تا ۷ روز طول می‌کشد تا علایم ظاهر شوند گاهی عفونت بدون هیچ‌گونه علایم اولیه‌ای انتقال می‌یابد ولی بعداً خود را نشان می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) سیگار کشیدن
۲) وجود یک بیماری جدی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.
۳) مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا داروهای سرطان
۴) سایر عواملی که می‌توانند باعث عود بیماری شوند عبارتند از آسیب به ناحیه تناسلی، عادت ماهانه، آفتاب گرفتن، و وجود یک عفونت دیگر
۵) استرس (افزایش استعداد ابتلا به عفونت اولیه یا عود عفونت). استرس ممکن است باعث کاهش کارایی پاسخ ایمنی، که معمولاً رشد ویروس را متوقف می‌کند، شود.

پیشگیری:

۱) در صورت وجود زخم یا تاول (عفونت فعال)، باید از آمیزش خودداری شود.

۲) حتی‌المقدور از استرس پرهیز کنید.

۳) در صورت وجود عفونت غیرفعال، خصوصاً اگر عود مکرر عفونت فعال وجود داشته باشد، باید از کاندوم استفاده شود.

٤) اگر حامله هستید، حتماً سابقه تب‌خال تناسلی یا هرگونه ضایعه ناحیه تناسلی را به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا باید اقداماتی احتیاطی برای جلوگیری از بروز عفونت در نوزاد انجام شوند.

فرجام بیماری:

۱) در حال حاضر نمی‌توان تب‌خال ناحیه تناسلی را معالجه کرد، اما با درمان می‌توان علایم بیماری را تخفیف داد و از عود بیماری جلوگیری کرد.

۲) در هنگامی که علایم وجود ندارد، ویروس به حالت خفته درآمده است. وقتی که ویروس دوباره فعال شود علایم باز می‌گردند. بازگشت علایم به معنای عفونت جدید نیست.

۳) میزان ناراحتی از فرد به فرد و در یک فرد نیز در زمان‌های مختلف، متفاوت است. همچنین میزان ناراحتی در اولین بار

عفونت بیشتر از عودهای بعدی است.

۴) گسترش عفونت ویروسی به تمام بدن و مرگ در بیمارانی که ناچارند داروی ضد سرطان یا مهارکننده دستگاه ایمنی مصرف کنند.

۵) انتقال عفونت به نوزاد تازه به دنیال آمده از مادر آلوده که می‌تواند یک عفونت گسترده و تهدیدکننده جان نوزاد را ایجاد کند.

۶) عفونت باکتریایی ثانویه.

توصیه های درمانی:

۱) لباس زیر باید نخی باشد.

۲) برای کاهش درد به هنگام ادرار، می‌توان از آب گرم در ناحیه استفاده کرد.

۳) نشستن در وان آب گرم که در آن یک قاشق چایخوری نمک ریخته شده باشد می‌تواند مقداری از درد و ناراحتی ناشی از تاول‌ها را کاهش دهد.

۴) حتی‌المقدور شیوه زندگی خود را طوری تغییر دهید که استرس کمتری در زندگی داشته باشید

۵) خانم‌ها باید سالانه تحت بررسی پاپ‌اسمیر و معاینه قرار گیرند تا از نبودن هرگونه عارضه‌ای اطمینان حاصل شود.

۶) تا زمان برطرف نشدن علایم، باید از آمیزش خودداری شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج مرتبه بر روی موضع قطره مورد بمالید.

نسخه ۲):

موضع مورد نظر را با آب خطمی جوشانده و یا مخلوط آب ولرم و گوگرد فارسی شستشو دهید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- برگ و میوه مورد ۵۰ گرم
- سرشاخه خاکشیر ۵۰ گرم
- برگ تمشک ۵۰ گرم
- برگ سنجد ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم

ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ٤): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

هپاتیت

هپاتیت (به انگلیسی: Hepatitis) به معنی التهاب کبد است و انواع مختلفی دارد که بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. بیشتر مبتلایان به هپاتیت آنهم از نوع C و B علائمی ندارد.

برخی از این بیماران علائم عمومی عفونت ویروسی را نشان می‌دهند از قبیل خستگی، دل درد، درد عضلانی و تهوع و بی اشتهایی، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می‌کند که شامل تورم شکم، اندامها، یرقان و خونریزی‌های گوارشی و ... است.

عامل بیماری هپاتیت یک ویروس است و در ابتدا می‌تواند مثل یک سرماخوردگی بروز نماید. ولی بیماری مزمن هپاتیت ث بر عکس سرماخوردگی معمولی به دلیل از کار افتادن کبد و مشکل بودن درمان می‌تواند حیات بیمار را تهدید کند.

در ایران بالغ بر ۳٪ افراد آلوده به این ویروس می‌باشند.

در حال حاضر ۸ نوع ازاین ویروس شناخته شده‌است.

۱) هپاتیت نوع A
۲) هپاتیت نوع B
۳) هپاتیت نوع C
۴) هپاتیت نوع D (همیشه همراه با نوع B)
۵) هپاتیت نوع E
۶) هپاتیت نوع F
۷) هپاتیت نوع G

در حال حاضر ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد در هیچکدام از این دسته‌ها قرار نمی‌گیرند به همین دلیل می‌شود انتظار ویروس نوع H را نیز داشت.

روش‌های انتقال:

این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل می‌شود. همچنین روش‌های زیر می‌تواند باعث انتقال این ویروس گردد:

۱) ارتباط جنسی با افراد آلوده

۲) استفاده از سوزن‌های آلوده که به عنوان سرنگ استفاده می‌شود، به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و همچنین سوراخ شدن بدن با هر وسیله ی تیز یا سوزن آلوده (مثل خالکوبی غیر بهداشتی)

۳) استفاده از لوازم شخصی به صورت اشتراکی

۴) دریافت فرآورده‌های خون و پلاسمای آلوده که در ایران اکثراً در بیماران تالاسمی و هموفیلی دیده می‌شود.

۵) زخمی شدن پوست بدن در یک بخش آلوده ی بیمارستانی.

پیشگیری:

برای جلوگیری از انتشار این ویروس کارهای زیر ضروری به نظر می‌رسد:

۱) استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با افرادی که به سالم بودن آنها اطمینان نداریم.

۲) زخم و بریدگی‌های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.

۳) در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما و اعضای بدن و بافت اهداء نکنید.

۴) از ریش‌تراش، مسواک، و لوازم آرایشی با لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

۵) به یاد داشته باشید غیر از واکسن نوع B این بیماری، این بیماری واکسن و درمان کامل ندارد. از این رو پیشگیری از آلودگی دیگران با عمل به توصیه‌های بهداشتی مهم است.

علایم شایع:

۱) علایم شبیه آنفلوانزا، مثل تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال بی‌اشتهایی

۲) زردی چشم‌ها و پوست در اثر تجمع بیلی‌روبین در خون

۳) تیره شدن رنگ ادرار در اثر وارد شدن بیلی‌روبین اضافی به ادرار

۴) اجابت مزاج روشن، به رنگ خاک رس، یا سفید

علل بیماری:

هپاتیت A و E:

ویروس معمولاً از راه آب یا غذا وارد بدن می‌شود، خصوصاً صدف خام که توسط فاضلاب آلوده شده باشد.

هپاتیت B: معمولاً از راه آمیزشی، تزریق خون، و تزریق یا سرنگ آلوده انتقال می‌یابد. مادری که هپاتیت B دارد ممکن است عفونت را به نوزادش انتقال دهد. بعضی از موارد هم بدون دلیل مشخص و راه شناخته شده‌ای برای انتقال عفونت رخ داده‌اند.

هپاتیت C: معمولاً از راه تزریق موادمخدر داخل رگ، تزریق خون و سایر انواع مواجهه با خون یا محصولات خونی آلوده انتقال می‌یابد. البته در ۴۰٪ از موارد، راه انتقال معلوم نیست.

هپاتیت D: به‌طور جداگانه از هپاتیت B نمی‌تواند رخ دهد.

هپاتیت G:

الگوی انتقال مشابهی مثل هپاتیت C دارد؛ معمولاً از راه خون انتقال می‌یابد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) مسافرت به مناطقی که بهداشت نامناسبی دارند.

۲) بی‌بندوباری

۳) تزریق موادمخدر داخل رگ

۴) مصرف الکل

۵) تزریق خون

۶) کارکنان پزشکی و سایر حرفه‌های خطرزا

۷) مهد کودک‌ها یا مراکز نگهداری

۸) دیالیز

۹) تغذیه نامناسب

۱۰) وجود بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

پیشگیری:

۱) از خطرات ذکر شده دوری کنید.

۲) اگر با فرد هپاتیتی در تماس بوده‌اید، با پزشک خود در رابطه با تزریق گاما گلوبولین برای پیشگیری یا کاهش خطر هپاتیت مشورت کنید.

۳) اگر در زمره افرادی هستید که خطر هپاتیت آنها را تهدید می‌کند، مثل کارکنان بیمارستان‌ها، دندانپزشکان و غیره، واکسن هپاتیت A و B را دریافت کنید.

واکسن سایر انواع هپاتیت ویروسی در دست بررسی است. گاهی ممکن است ایمونوگلوبولین نیز لازم شود. واکسیناسیون هپاتیت B برای همه نوزادان و شیرخواران.

فرجام بیماری:

۱) زردی و سایر علایم به حداکثر خود می‌رسند و سپس در عرض ۱۶-۳ هفته تدریجاً ناپدید می‌شوند.

۲) اکثر افرادی که وضعیت سلامتی خوبی دارند در عرض ۱ تا ۴ ماه کاملاً بهبود می‌یابند. در درصد کمی از افراد، دچار هپاتیت مزمن می‌شود.

۳) با بهبود از هپاتیت ویروسی معمولاً ایمنی دایمی نسبت به آن ایجاد می‌شود.

۴) نارسایی کبد، سیروز کبد، سرطان کبد، حتی مرگ، هپاتیت مزمن.

۵) این بیماران معمولاً حامل ویروس هستند و عامل بالقوه‌ای برای انتقال عفونت به افراد خانواده و همسر هستند.

۶) این افراد امکان دارد ظاهراً خوب و سرحال باشند و متوجه عفونت خود نشوند.

توصیه های درمانی:

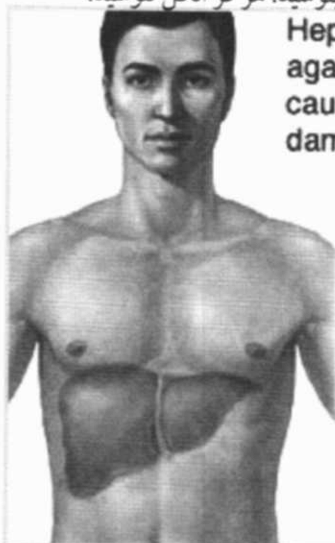
۱) اکثر بیماران هپاتیتی را می‌توان بدون خطر زیاد در منزل تحت مراقبت قرار داد. جداسازی کامل بیمار ضروری نیست، اما فرد بیمار باید وسایل جداگانه‌ای برای خوردن و آشامیدن داشته باشد یا از وسایل یک بار مصرف استفاده کند.

۲) اگر هپاتیت دارید یا مراقبت از یک فرد هپاتیتی را به عهده دارید، دستان خود را مرتباً و به دقت بشویید، خصوصاً پس از اجابت مزاج.

۳) توصیه می‌شود تا زمان رفع زردی و بازگشت اشتها استراحت در رختخواب انجام گیرد. زمان بازگشت به کارهای روزمره در افراد مختلف بسیار متفاوت است.

۴) علی‌رغم نداشتن اشتها، خوردن وعده‌های غذایی کوچک و متعادل به بهبود بیماری کمک خواهد کرد.

۵) روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. هرگز الکل ننوشید.





درمان طبیعی

نسخه ۱):

داروهای طبیعی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید. سپس هر روز بعد از غذای شام ۴ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به صورت ولرم میل کنید.

- برگ سناء ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- تخم کرفس ۴۰ گرم
- گل خطمی ۲۵ گرم
- تخم هویج ۴۰ گرم
- گل رومی ۳۰ گرم
- تخم کرچک ۵۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز در سه وعده یک قاشق آب نارنج را با یک استکان عرق کاسنی مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ۳): ۱۰۰ گرم ریشه زرشک را در ۲۰ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و بعد از هر غذا یک لیوان میل کنید.

نسخه ٤):

۴۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۵):

هر روز صبح ناشتا یک لیوان آب هویج میل کنید.

نسخه۶):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- تخم جعفری ۵۰ گرم
- تخم هویج ۵۰ گرم
- ریشه کاسنی ۱۰۰ گرم
- مغز فلوس ۵۰ گرم
- تخم شاهتره ۵۰ گرم
- تخم کاسنی ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۷): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۸):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

خروسک

خروسک عبارت است از عفونت، التهاب و تورم حنجره (تارهای صوتی) و بافت‌های اطراف. این تغییرات موجب سخت شدن تنفس و

یک صدای شبیه پارس سگ با هر تنفس یا سرفه می‌شوند. خروسک بیشتر در افراد زیر ۶ سال رخ می‌دهد.

علایم شایع:

۱) تب

۲) خشونت صدا

۳) ناراحتی یا درد در قفسه سینه یا گلو

۴) سرفه شبیه پارس سگ و سخت‌شدن تنفس، خصوصاً در شب

علل بیماری:

عفونت ویروسی مسری (ویروس آنفلوانزای نوع آ، سایر ویروس‌های آنفلوانزا و پاراآنفلوانزا، ویروس سن سی‌شیال تنفسی، سایر ویروس‌های مثل آدنوویروس‌ها، رینوویروس‌ها، آنتروویروس‌ها، ویروس کوکساکی، ویروس اکو، رئوویروس، و ویروس سرخک. گاهی عفونت‌های باکتریایی نیز موجب خروسک می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) آلرژی‌ها

۲) سابقه خروسک

۳) عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی

فرجام بیماری:

۱) خروسک ممکن است ترس زیادی را در والدین ایجاد کند، زیرا حملات معمولاً در شب رخ می‌دهند و تنفس کودک دچار مشکل می‌شود. اما در اکثر موارد، خروسک جدی نیست و علایم را می‌توان برطرف کرد.

۲)اگر حملات به هنگام روز رخ دهند و تب نیز جزو علایم باشد، بیماری خطرناک‌تر است.

۳) ذات‌الریه

۴) عفونت گوش

۵) ندرتاً بسته شدن راه هوا و مرگ

توصیه های درمانی:

۱) در صورتی که بیماری کودک خفیف باشد، می‌توان از وی در منزل با درمان حمایتی مراقبت به عمل آورد.

۲) در مورد کودکی که دچار مشکل تنفسی شده است امکان دارد بستری کردن و دادن اکسیژن ضروری باشد. کودک معمولاً در عرض ۲ روز بهبود می‌یابد.

۳) آرامش خود را حفظ کنید. اضطراب می‌تواند مشکل تنفسی کودک را بدتر کند.

۴) استنشاق بخار آب داغ ممکن است تنفس کودک را

بهتر کند. کودک را به حمام ببرید و شیر آب داغ را باز کنید.

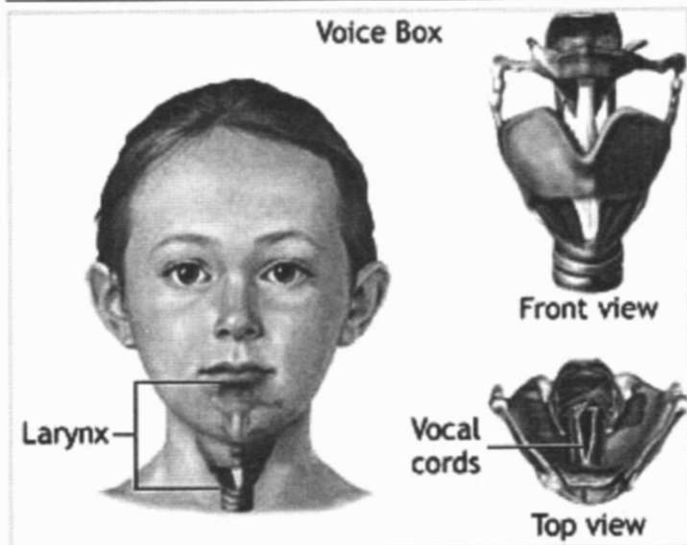
۵) پیچیدن پتو دور بچه و بردن وی به هوای آزاد گاهی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۶) کودک باید در حالت نیمه نشسته قرار گیرد و راحت باشد. کودک را پای تلویزیون یا رادیو بنشانید یا برای وی داستان بخوانید تا حواس کودک از مشکلش پرت و اضطرابش کمتر شود. گریه کردن می‌تواند علایم را بدتر کند.

۷) از یک دستگاه ایجادکننده رطوبت خنک یا بخور استفاده کنید و آن را تا چندین شب پس از رفع بیماری، حتی اگر کودک به نظر مشکلی نداشته باشد، در کنار تخت کودک بگذارید. خروسک ساده غالباً عود می‌کند. دستگاه ایجادکننده رطوبت را به طور روزانه تمیز کنید.

۸) به هنگام حمله خروسک، کودک باید فعالیتش کم شود و استراحت کند.

۹) خروسک معمولاً اشتها را کم می‌کند. مرتباً مقادیر کمی از مایعات مثل آب، چای، آبِ میوه یا نوشابه به کودک دهید، اما شیر نباید داده شود. سرفه کردن ممکن است باعث استفراغ شود، بنابریان به هنگام حمله خروسک به کودک غذای جامد ندهید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

داروهای گیاهی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری از آنها را در یک لیوان آب جوش و یا یک لیوان شیرداغ به مدت ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید:

- قدومه ۵۰ گرم
- تخم ریحان ۵۰ گرم
- تخم بالنگ ۲۵ گرم
- بارهنگ ۲۵ گرم
- صمغ عربی ۱۰۰ گرمی
- ورق ژلاتین ۴ عدد
- تخم مرو ۳۰ گرم
- به دانه ۲۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری تخم ریحان یا تخم بالنگ و یا تخم بارهنگ را در یک لیوان شیر داغ به مدت ۵ دقیقه خیس نموده و میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز در سه تا پنج وعده یک قاشق غذاخوری نشاسته را در ۱/۵ لیوان شیر به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس آن را میل کنید.

نسخه ٤):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم - گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۵): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر - عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر - عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر - عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٦):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه۱۲):

بعد از هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

نسخه۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

حصبه

حصبه (تب روده‌ای) عبارت است از عفونت باکتریایی دستگاه گوارش. می‌تواند تمامی سنین را مبتلا کند ولی شیرخواران و افراد بالای ۶۰ سال معمولاً دچار موارد شدیدتری می گردند.

علایم شایع:

۱) استفراغ

۲) تب

۳) سردرد

۴) دردهای عضلانی

۵) بثور پوستی قرمز رنگ روی شکم

۶) کرامپ‌های شکمی (گاهی)

۷) خون در مدفوع (گاهی) یک حمله نسبتاً خفیف ممکن است با اسهال استفراغ ساده اشتباه شود.

۸) اسهال. در موارد خفیف تنها ممکن است ۳-۲ بار اجابت مزاج شل در روز وجود داشته باشد. در موارد شدید ممکن است هر ۱۵–۱۰ دقیقه اسهال آبکی رخ دهد.

علل بیماری:

عفونت با سالمونلاتیفی که یک باکتری است که در حیوانات مبتلا به عفونت یافت می‌شود و با گوشت یا شیر آلوده به انسان‌ها منتقل می گردد. پختن کامل میکروبها را می کشد. عفونت می‌تواند به وسیله افراد بیمار یا حاملین غیر بیماری که پس از اجابت مزاج بدون شستن دقیق دست‌ها به غذا دست می‌زنند، نیز منتقل گردد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) مسافرت به کشورهای استوایی

۲) شرایط سکونت شلوغ یا غیر بهداشتی

۳) بیماری که مقاومت را کاهش داده باشد.

پیشگیری:

۱) برای مسافرت به کشورهایی که حصبه وجود دارد، واکسیناسیون برای تیفوئید (تزریقی یا نوع خوراکی) در در نظر بگیرید.

۲) در طول مسافرت در مناطق استوایی، از آب، شیر، سالاد و سبزیجات خام، میوه‌های پوست نکنده و محصولات لبنی پرهیز کنید.

۳) از مرغ و خروس و محصولات آنها که به مدت طولانی خارج از یخچال مانده باشند، بپرهیزید.

۴) بعد از اجابت مزاج و پیش از دست زدن به غذا دست‌های خود را بشویید.

فرجام بیماری:

۱) با درمان معمولاً ظرف ۲ تا ۳ هفته قابل علاج است.

۲) بدون درمان می‌تواند کشنده باشد.

۳) کم‌آبی بدن

۴) سوراخ شدن روده‌ها

۵) خونریزی یا آبسه گوارشی

۶) پنومونی

۷) عفونت استخوان

۸) نارسایی احتقانی قلب

۹) هپاتیت

توصیه های درمانی:

۱) بیمار را مرتباً در بستر بچرخانید.

۲) دست‌ها را به دقت و بیشتر مواقع بشویید.

۳) بستری در بیمارستان برای موارد شدید است، سایرین می‌توانند در منزل معالجه شوند.

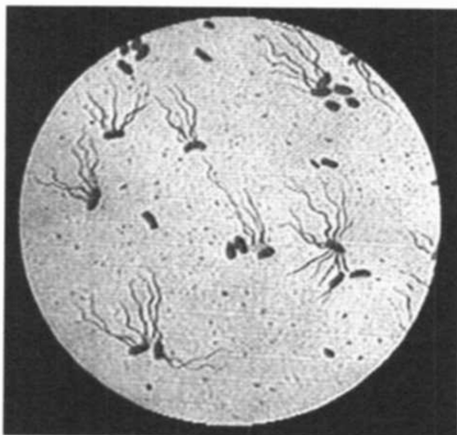
۴) افراد بیمار را جدا کنید و از آنها بخواهید از کمدهای کنار تخت یا حمام استفاده کنند.

۵) از یک پوشش گرم‌کننده یا بطری آب گرم برای تسکین کرامپ‌های شکمی استفاده کنید.

۶) از پارچه‌های ولرم برای کشاله ران و زیر بغل برای کاهش تب استفاده کنید.

۷) حداقل ۳ روز پس از محو علایم استراحت در بستر ضروری است. برای پیشگیری از تشکیل لخته‌های خونی ورید عمقی، پاها را باید غالباً در بستر خم کرد.

۸) در طول مرحله اسهال یک رژیم غذایی کاملاً مایع لازم است. سپس یک رژیم غذایی پر کالری و کاملاً متعادل لازم است. مکمل‌های ویتامینی و معدنی ممکن است کمک کننده باشند



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه وعده یکی از عرقیات زیر را میل کنید:

عرق حصبه دانه ـ عرق تمشک ـ عرق کاسنی ـ عرق شاهتره و عرق بومادران

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ ساقه کاسنی ۵۰ گرم ـ ریشه باباآدم ۵۰ گرم

ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم ـ پونه وحشی ۵۰ گرم

ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم

ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم

ـ گل بابونه ۵۰ گرم ـ گل بومادران ۳۰ گرم

ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم

ـ مرزنجوش ۳۰ گرم ـ کاکوتی ۳۰ گرم

ـ گل خطمی ۵۰ گرم ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۳): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

تیفوس کنه ای

تیفوس کنه ای یک بیماری حاد تبدار ناشی از یک باکتری منتقله از کنه‌های آلوده است. این بیماری دارای سرایت فردبه‌فرد نیست. این عفونت ممکن است پوست، دستگاه عصبی مرکزی، لوله گوارش و عضلات را درگیر سازد. در همه سنین دیده می‌شود ولی در کودکان و بزرگسالان جوان شایعتر است.

علایم شایع:

۱) گیجی و اغما

۲) تهوع و استفراغ

۳) سردرد

۴) تب (اغلب تب بالا) همراه لرز

۵) درد عضلانی و ضعف؛ سفتی پشت

۶) بثورات پوستی قرمز که از دست و پا شروع شده و به مچ دست و پا، ساق، تنه و شکم گسترش می‌یابند

علل بیماری: باکتری ریکتزیا که در بدن کنه زندگی می کند.

انسان از طریق گزش کنه معمولاً در فصل بهار یا تابستان مبتلا می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) فعالیت در محیط باز در مناطق آلوده به کن

۲) تماس با سگ‌ها

پیشگیری:

۱) استفاده از لباس‌های محافظ در مناطق آلوده به کنه و استفاده از ترکیبات دورکننده حشرات.

۲) در طی فعالیت در محیط باز به‌طور مکرر پوست را مورد معاینه قرار دهید تا اگر کنه‌ای به پوست شما چسبیده باشد آن را از خود دور کنید.

۳) در طی برداشتن کنه‌ها از پوست آنها را له نکنید زیرا کنه باید به‌طور کامل و سالم برداشته شود. یک سیگار روشن را نزدیک کنه بگیرید یا مقداری بنزین، نفت چراغ یا نفت معمولی روی کنه بریزید و سپس کنه را با موچین از پوست بردارید.

فرجام بیماری:

۱) در این عفونت اگر درمان آنتی‌بیوتیکی در مراحل اولیه بیماری شروع شود قابل علاج است.

۲) عفونت مغزی

۳) تشنج

۴) نارسایی کلیه

۵) هپاتیت

۶) تیفوس کنه‌ای در صورت عدم درمان اغلب کشنده است (در اثر پنومونی یا نارسایی قلب)

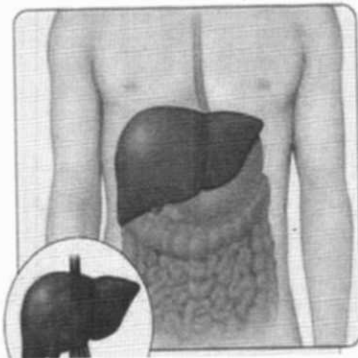
توصیه های درمانی:

۱) بهداشت دهانی مناسب مهم است.

۲) تا برطرف شدن تب و سایر علایم در بستر استراحت نمایید.

۳) رژیم غذایی خاصی نیاز نیست. بیمار خیلی بدحال ممکن است نیازمند تغذیه وریدی باشد.

۴) در سایر بیماران رژیم غذایی به‌صورت وعده‌های متعدد کم‌حجم ممکن است لازم باشد.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- کاسنی ۵۰ گرم
- گاوزبان ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

توکسوپلاسموز

توکسوپلاسموز عبارت است از یک عفونت تک‌یاخته‌ای که در انسان‌ها و بسیاری از گونه‌های پستانداران و پرندگان ایجاد می‌شود.

چند نوع در انسان‌ها رخ می‌دهد:

۱) توکسوپلاسموز مادرزادی:

از مادر دچار عفونت به کودک متولد نشده‌اش منتقل می گردد.

۲) توکسوپلاسموز چشمی:

رتینوکوروئیدیت نیز خوانده می‌شود که معمولاً حاصل توکسوپلاسموز مادرزادی است ولی علایم ممکن است در ۲۰ تا ۴۰ سالگی ایجاد شوند.

۳) توکسوپلاسموز حاد در فرد سالم:

توکسوپلاسموز حاد در فرد دچار نقص ایمنی (افراد مبتلا به ایدز یا سرطان یا افرادی که داروهای سرکوبگر ایمنی مصرف می‌کنند).

علایم شایع:

۱) معمولاً بدون علامت (۹۰٪–۸۰٪ بیماران)
۲) تب
۳) تورم غدد لنفاوی
۴) خستگی
۵) درد عضلانی
۶) گلودرد
۷) رتینیت (التهاب شبکیه)
۸) بثور (گاهی)

علل بیماری:

تک‌یاخته، توکسوپلاسما گوندی که معمولاً به یکی از روش‌های زیر منتقل می‌گردد:

۱) انتقال خون
۲) خوردن گوشت‌های کم‌پخته شده حیوانات دچار عفونت

۳) زن بارداری که دچار عفونت می گردد، می تواند آن را به کودک به دنیا نیامده‌اش منتقل کند (غالباً با اثرات شدید).

۴) گربه‌های حامل میکروب می‌توانند آن را از مدفوع خود دفع کنند، انسان‌هایی که با بی‌دقتی به فضله گربه دست می‌زنند (یا پس از دست زدن به آن، دست خود را نمی‌شویند)، ممکن است دچار عفونت گردند. بچه‌های کوچکی که خاک دچار عفونت (آلوده با مدفوع سگ یا گربه) را می‌خورند، ممکن است دچار عفونت شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سرکوب ایمنی در اثر بیماری یا داروها

۲) تماس با گربه‌ها

۳) تماده کردن نامناسب غذا

پیشگیری:

۱) از خوردن گوشت‌های خام یا کم‌پخته شده یا تخم‌مرغ‌های نپخته یا نوشیدن شیر غیرپاستوریزه، خودداری کنید.

۲) از روش‌های مناسب برای آماده کردن و نگهداری محصولات گوشتی استفاده کنید.

۳) پس از دست زدن به گوشت‌های خام، دست‌ها را با دقت بشویید.

۴) زن باردار در اوایل بارداری باید تحت آزمون‌های آزمایشگاهی

خون قرار بگیرد تا معلوم شود دارای آنتی‌بادی بر ضد توکسوپلاسموز است یا خیر. باید در هفته‌های ۱۸-۱۶ بارداری نیز دوباره آزمایش شود تا معلوم شود عفونت را کسب کرده است یا خیر و در صورت مثبت بودن، ممکن است سقط درمانی مدنظر قرار گیرد.

۵) افراد دچار نقص ایمنی و زنان باردار باید از تماس با مدفوع گربه خودداری کنند.

۶) محوطه بازی کودکان از جمله جعبه‌های شنی را از مدفوع سگ و گربه محفوظ دارید.

فرجام بیماری:

۱) اکثر افراد دچار عفونت، علایمی ندارند و افراد دچار علایم خفیف بدون هیچ‌گونه عارضه متعاقبی خود به خود بهبود می‌یابند.

۲) برای زنان باردار ـ وقتی عفونت در اوایل بارداری رخ دهد: سقط، تولد مرده، اختلالات مزمن مختلف (تشنج) و نقایص تولد (کوری، کری) در نوزاد (ممکن است برخی از آنها سال‌ها ظاهر نشوند). عفونت اواسط و اواخر بارداری معمولاً اثرات بدی ندارد.

۳) برای بیماران دچار نقص ایمنی ـ آسیب ریه و قلب، التهاب مغز

۴) برای بیمارانی که دچار نقص ایمنی نیستند ـ به ندرت ممکن است التهاب ریه یا مغز ایجاد گردد. کودکان کم‌سن‌تر (زیر ۵ سال) ممکن است دچار التهاب چشم شوند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم
ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم
ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم
ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم
ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم
ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم
ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم
ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل

کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

ژنژیویت

ژنژیویت عبارت است از عفونت یا التهاب لثه‌ها.

علایم شایع:

۱) بدون درد
۲) ندرتاً تب
۳) بد بود بودن دهان و نفس
۴) خونریزی لثه یا تحریک کم یا به طور خود به خودی
۵) تورم، حساس بودن، قرمزی و نرمی لثه‌ها در اطراف دندان‌ها

علل بیماری:

۱) مواجهه با سرب و بیسموت
۲) بیماری‌های خونی مثل سرطان خون
۳) وجود پلاک روی دندان‌ها (حاوی ذرات غذایی، میکرب‌ها، و مخاط است).
۴) واکنش‌های نامطلوب دارویی، مثلاً نسبت به داروهای ضدتشنج (عمدتاً فنی‌توبین و باربیتورات‌ها)

۵) تغذیه نامناسب، خصوصاً کمبود ویتامین‌ها که باعث بیماری‌هایی مثل اسکوربوت یا پلاگر می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) دیابت

۲) عفونت‌ها

۳) حاملگی

۴) بهداشت نامناسب دهان و دندان

۵) تغذیه نامناسب، خصوصاً کمبود ویتامین‌ها

پیشگیری:

۱) حداقل سالی ۲بار برای چکاپ دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید.

۲) یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر رژیم غذایی متعادل برایتان مقدور نیست، مکمل‌های ویتامینی دریافت کنید.

۳) برای جلوگیری از تشکیل پلاک روی دندان‌ها، بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید. توجه داشته باشید که روزانه باید از نخ دندان استفاده کرد.

فرجام بیماری:

۱) با درمان مناسب معمولاً پیش‌آگهی خوب است.

۲) در صورتی که درگیری وسیع لثه وجود داشته باشد، شاید احتیاج به عمل جراحی دردناک و طولانی‌مدت لثه باشد.

توصیه های درمانی:

۱) سیگار نکشید.

۲) برای پاک کردن و درمان پوسیدگی دندان مراجعات منظمی به دندانپزشک داشته باشید.

۳) از خمیر دندان فلوئوردار استفاده کنید.

۴) روزانه حداقل یک بار از نخ دندان موم‌دار یا بدون موم استفاده کنید. قسمت اعظم نخ دندان را دور انگشت وسط هر دو دست بپیچانید و با انگشت سبابه نخ دندان را به ملایمت بین دندان‌ها بلغزانید. سپس بین دندان‌ها را با عقب و جلو بردن نخ دندان در نزدیکی لثه با ملایمت تمیز کنید. تمام دندان‌ها پایین بین‌شان را تمیز کنید. سپس نخ دندان را شل کرده و آن را روی شست هر دو دست قرار دهید. در این حالت تمام دندان‌های بالا بین‌شان را تمیز کنید و برای هدایت آن از شست دست‌ها استفاده نمایید.

۵) دندان‌های خود را خوب مسواک بزنید. روزانه با یک مسواک نرم پلاک‌های چسبانک را از دندان‌های خود بزدایید. برای مسواک زدن، مسواک را در مرز لثه و دندان

قرارداده، آن را با ملایمت بچرخانید به نحوی که پرزهای مسواک نهایتاً دوباره به سمت لثه قرار گیرند. قسمت‌های مختلف را به‌تدریج به این نحو مسواک کنید. توجه داشته باشید که احتمال آسیب به دندان‌ها و لثه‌ها با مسواک نرم کمتر از مسواک سفت است.

۶) از خوردن شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین، یا عصرانه شیرین خودداری کنید. شکر باعث تولید اسید می‌شود که این اسید به دندان‌ها حمله می‌کند و موجب تخریب آنها می‌شود. توجه داشته باشید که بهترین دسرها، میوه‌ها و پنیر هستند و نه بستنی یا سایر دسرهای شیرین.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه تا پنج نوبت ۳ قاشق غذاخوری از مخلوط مواد زیر را جوشانده و با با آب صاف شده ی آن غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم
- کاکوتی ۵۰ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- آویشن ۳۰ گرم
- نعناع خشک ۳۰ گرم
- بومادران ۵۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز ۱۰۰ گرم میوه ی نسترن را در یک قوری چینی ریخته و به آن در حدود ۵۰ گرم انجیر و ۴ لیوان آب جوش اضافه کنید و سپس اجازه دهید به مدت ۳ تا ۵ ساعت دم بکشد، بعد آن را تصفیه نموده و آب صاف شده ی آن را به تدریج میل کنید.

نسخه۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- تخم کاهو ۵۰ گرم
- میوه ی نسترن ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ٤): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

ژیاردیاز

ژیاردیاز عبارت است از یک نوع عفونت رودهای که به علت یک نوع انگل که در آب آلوده وجود دارد ایجاد می‌شود. این عفونت در بین کودکانی که به مهد کودک یا آمادگی می‌روند رو به افزایش است.

علایم شایع:

۱) غالباً علامتی وجود ندارد
۲) اجابت مزاج شل، حجیم و بدبو
۳) تب خفیف به طور ناشایع
۴) کاهش وزن
۵) گاهی تا هفته‌ها و ماه‌ها علایم ادامه دارند.
۶) اسهال و دل‌پیچه ناگهانی. بعضی از بیماران تنها اسهال و سوءهاضمه خفیف دارند.

علل بیماری:

آلودگی با یک انگل میکروسکپی به نام ژیاردیا لامبلیا. انگل ژیاردیا از راه آب و گاهی غذا به روده کوچک وارد می‌شود و در آنجا تکثیر می‌یابد. یک تا سه هفته بعد، التهاب در روده کوچک رخ می‌دهد که منجر به اسهال می‌شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) مهدکودک‌ها و آمادگی‌ها
۲) نوشیدن آب نهر به هنگام پیک نیک
۳) محیط زندگی شلوغ و غیربهداشتی، خصوصاً آب آشامیدنی پایین‌تر از حد استاندارد و زیر ساخت‌ها و سیستم نامناسب بهداشتی.
۴) سابقه عمل جراحی معده. اسید معده تا حدی در برابر این عفونت حفاظت ایجاد می‌کند و با عمل جراحی معده این سد حفاظتی برداشته می‌شود.

پیشگیری:

۱) کودکان را تا زمان برطرف شدن عفونت از دیگران جدا کنید.
۲) آبی را که از سالم بودن آن اطمینان ندارید بجوشانید یا به آن مواد ضد عفونی کننده اضافه کنید.
۳) از خوردن غذای پخته نشده‌ای که ممکن است در آب آلوده

شسته شده باشد خودداری کنید.

۴) دستان خود را مرتب بشویید، خصوصاً قبل از غذاخوردن، تا احتمال سرایت عفونت از دیگران به شما کمتر شود.

فرجام بیماری:

۱) بهبود خود به خودی در بعضی از افراد در عرض یک ماه. مصرف دارو باعث تسریع بهبودی می‌شود.

۲) سوءجذب و کاهش وزن

۳) کم آبی بدن.

۴) ژیاردیاز به خوبی با دارو درمان می‌شود و درمان معمولاً در منزل انجام می گیرد.

توصیه های درمانی:

۱) در مورد بیمارانی که اسهال شدید دارند ممکن است بستری کردن ضرورت یابد تا مایعات از دست رفته جبران شوند.

۲) پیشگیری بهترین درمان است.

۳) وقتی که آب آشامیدنی مناسب در دسترس نیست. در مورد نوشیدن آب احتیاط به خرج دهید و نکات بهداشتی را رعایت کنید.

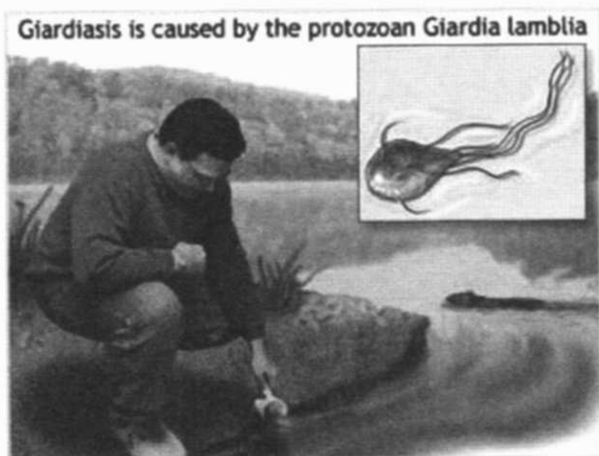
۴) اگر دچار اسهال هستید یا با کسانی که اسهال دارند تماس دارید، بهداشت شخصی را رعایت کنید.

۵) سرخود دارو مصرف نکنید زیرا ممکن است علایم را مخفی و

کار پزشک را دشوار کنند.

۶) در صورت مصرف الکل به هنگام درمان، دل پیچه و تهوع به وجود می‌آید، بنابراین الکل ننوشید.

۷) مایعات به مقدار کافی بنوشید (روزانه حداقل ۸ لیوان آب یا نوشیدنی‌های دیگر).



زونا (هرپس زوستر)

زونا عبارت است از یک عفونت ویروسی دستگاه عصبی مرکزی. ویروس زونا (همان ویروس آبله مرغان) در افرادی که سابقاً آبله مرغان نگرفته‌اند و غالباً در بیمارانی که نیازمند سرکوب دستگاه ایمنی با دارو

برای هر گونه بیماری هستند سرایت می کند. زونا می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۵۰ سال شایع‌تر است.

علایم شایع:

۱) تاول‌های قرمز و دردناک که امکان دارد در هر جایی از بدن به وجود آیند. این تاول‌ها ۴ تا ۵ روز پس از آغاز علایم اولیه ظاهر می‌شوند.

۲) تاول‌ها معمولاً در روی یک نوار پهن پوست قرمز در امتداد مسیر رشته‌های عصبی حسی در یک ناحیه خاص پوست پدید می‌آیند.

۳) تاول‌ها را غالباً می‌توان در ناحیه قفسه سینه دید که البته تنها در یک طریف بدن گسترش می‌یابند.

۴) تب و لرز خفیف

۵) احساس کسالت

۶) تهوع، دل‌پیچه یا اسهال خفیف

۷) درد روی قفسه سینه، صورت، یا درد سوزشی در پوست شکم برحسب ناحیه‌ای که گرفتار شده است.

علل بیماری:

زونا توسط همان ویروس آبله مرغان ایجاد می‌شود. این ویروس ممکن است سال‌ها در نخاع به حالت خفته باقی بماند تا زمانی که در اثر

یک عامل تحریکی دوباره بیدار شود. اما این بار دیگر بیماری آبله مرغان ایجاد نمی‌شود، بلکه زونا رخ می‌دهد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) استرس

۲) سن بالای ۵۰ سال

۳) بیماری هوجکین

۴) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.

۵) استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا ضدسرطان

۶) جراحی یا تاباندن اشعه به نخاع

۷) لوسمی یا لنفوم

پیشگیری:

۱) در حال حاضر نمی‌توان از آن پیشگیری به عمل آورد.

۲) واکسن‌های تحقیقاتی که برای پیشگیری از آبله مرغان در حال آزمایش هستند نتوانسته‌اند جلوی زونا را بگیرند. البته فرد با یک بار گرفتن زونا، تا آخر عمر در برابر آن ایمن خواهد بود، مگر در موارد نادر.

فرجام بیماری:

۱) تاول‌های پوستی در عرض ۱۴ تا ۲۱ روز پاک می‌شوند. البته درد ممکن است تا یک ماه دیگر یا بیشتر طول بکشد.

۲) با یک بار گرفتن زونا، معمولاً فرد در برابر آن ایمنی پیدا می‌کند، اما تعداد کمی از افراد بوده‌اند که بیش از یک حمله زونا داشته‌اند.

۳) زخم قرنیه

۴) عفونت باکتریایی ثانویه در تاول‌های زونا

۵) دستگاه عصبی مرکزی

۶) درد مزمن، خصوصاً در سالمندان، که تا ماه‌ها یا سال‌ها در مسیر رشته‌های حسی محل قبلی وجود تاول‌ها باقی می‌ماند.

توصیه های درمانی:

۱) به هنگام حمام، تاول‌ها را به ملایمت بشویید.

۲) روی تاول‌ها و زخم‌ها باند نبندید.

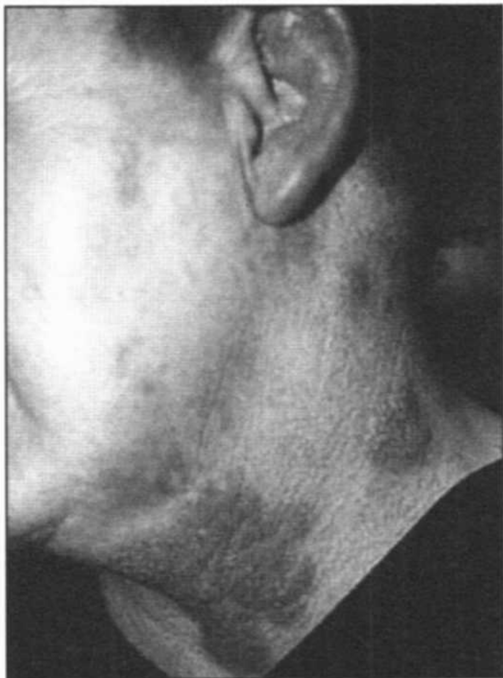
۳) در وان آبی بخوابید که به آن نشاسته ذرت یا پودر جو دوسر اضافه شده باشد. سایر روش‌های کاهش درد نیز مطرح هستند، اما تأثیر هیچ کدام به‌طور قطعی اثبات نشده است. این روش‌ها عبارتند از تحریک یا مالش متناوب، استفاده از جریان الکتریکی در پوست، گرما، اسپری سرد، و قطع رشته‌های عصبی یا جراحی.

۴) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد.

۵) از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنید.

۶) رژیم خاصی توصیه نمی‌شود. ولی رژیم باید مقوی باشد و در

صورت توصیه، مکمل ویتامینی نیز باید دریافت شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه وعده یک استکان عرق تمشک یا عرق شاهتره و یا عرق کاسنی میل کنید. به منظور اثربخشی بهتر می توانید هر سه عرق را با هم مخلوط نموده و قبل از هر غذا یک استکان میل کنید.

نسخه۲):

هر روز در دو وعده یک قاشق غذاخوری از تخم خاکشیر را در ۲ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه٤):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط

کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

زردزخم

زردزخم عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری و شایع پوست که لایه‌های سطحی پوست را متأثر می‌سازد. این عفونت معمولاً در پوست صورت، بازوها و پاها به وجود می‌آید. زرد زخم می‌تواند در تمام سنین رخ دهد، اما در شیرخواران و کودکان شایع‌تر است.

علایم شایع:

یک بثور پوستی قرمز رنگ همراه با تاول‌های کوچک متعدد. بعضی از تاول‌ها حاوی چرک هستند و وقتی می‌ترکند، کروت‌های زردرنگی بر جای می‌مانند. تاول‌ها بیمار را اذیت نمی‌کنند، اما ممکن است خارش داشته باشند و یا گاهی تب خفیف داشته باشند.

علل بیماری:

باکتری‌های استافیلوکوکی یا استرپتوکوکی (یا ترکیبی از این دو) که در لایه‌های سطحی پوست رشد می‌کنند و باعث عفونت می‌شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) تغذیه نامناسب
۲) آب‌وهوای گرم و مرطوب
۳) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۴) بهداشت نامناسب
۵) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.
۶) حساس بودن پوست به نور خورشید و مواد آزاردهنده و تحریک‌کننده پوست مثل صابون‌ها و مواد آرایشی

پیشگیری:

۱) روزانه با صابون و آب حمام بگیرید.
۲) ناخن‌ها را کوتاه نگاه دارید. تاول‌ها را نخارانید.
۳) تیغ ریش تراش خود را با دیگران به‌طور مشترک استفاده نکنید.
۴) اگر بیماری در خانواده شایع شده است، تمام اعضا را وادار کنید که از صابون ضدباکتری استفاده کنند.
۵) هر کدام از اعضای خانواده باید از حوله جداگانه استفاده کنند، یا به جای این کار می‌توان موقتاً از حوله کاغذی یک بار مصرف استفاده نمود.

فرجام بیماری:

۱) با درمان در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می‌شود.

۲) نفوذ عفونت به لایه‌های عمقی‌تر پوست (اکتیما یا سلولیت). این امر ممکن است باعث بر جای ماندن جای عفونت شود. درمان این حالت نیز مشابه زرد زخم است.

۴) گلومرولونفریت حاد (یک نوع بیماری که فیلترهای ریز کلیه را درگیر می کند).

توصیه های درمانی:

۱) ضایعات را با گاز و صابون ضد عفونی‌کننده به ملایمت مالش دهید.

۲) جوش‌های چرکی را بترکانید.

۳) تمام کروت‌ها را بردارید و تمام ضایعات را کاملاً پاک کنید و در معرض هوا قرار دهید.

۴) اگر کروت‌ها چسبیده باشند، آنها را در آب گرم صابون‌دار خیس کنید و با ملایمت مالش دهید. سپس زخم‌ها را با گاز بپوشانید و گاز را به همان صورت درمان کنید حتی اگر مطمئن نیستید که زرد زخم باشند.

۵) در صورت امکان، ملحفه‌ها، حوله‌ها، لباس‌ها و سایر چیزهایی که با زخم‌ها در تماس بوده‌اند را جداگانه بجوشانید.

۶) آقایان باید دور زخم‌های صورت را بتراشند و به روی آنها کاری نداشته باشند.

۷) از کرم ریش تراش ریزقطره شده استفاده کنید و هر روز تیغ ریش تراشی را عوض نمایید.

۸) از فرچه برای تراشیدن ریش استفاده نکنید زیرا ممکن است

محلی برای رشد میکروب‌ها باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

موضع زخم ها را با آبی که مقداری گوگرد فارسی را در آن حل نموده اید شستشو دهید.

نسخه ۲):

هر روز در دو نوبت یک قاشق غذاخوری خاکشیر را در دو لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط یک لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن میل کنید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ٤):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

زگیل های مقاربتی

زگیل‌های مقاربتی یا زگیل‌های تناسلی و یا زگیل‌های مرطوب) عبارت است از زگیل‌های ناحیه تناسلی (شامل مجرای ادرار، آلت تناسلی و مقعد). این زگیل‌ها از سایر زگیل‌ها مسری‌تر هستند. برخی از انواع ویروس‌ها که باعث ایجاد زگیل‌های مقاربتی می‌شوند، با بدخیمی‌های تناسلی نیز همراه هستند. آنها نوجوانان و بزرگسالان فعال از نظر جنسی را از هر دو جنس مبتلا می‌کنند.

علایم شایع:

زگیل‌های مقاربتی دارای مشخصات زیر هستند:

۱) در سطوح مرطوب به ویژه آلت تناسلی، دهانه مهبل و دهانه مقعد ظاهر می‌شوند.

۲) دارای برآمدگی نازک، قابل انعطاف و توپر پوست هستند که به صورت ساقه‌ای یا خوشه‌ای رشد می‌کنند.

۳) هر زگیل ۱ تا ۲ میلی‌متر قطر دارد ولی خوشه‌ها ممکن است کاملاً بزرگ باشند. زگیل‌ها باعث آزار یا خارش نمی‌شوند.

علل بیماری:

زگیل‌های مقاربتی توسط زیرگروهی از همان ویروسی ایجاد می‌شود که سایر زگیل‌ها را ایجاد می‌کند (پاپیلوما ویروس انسانی) ولی

مسری‌تر هستند. به راحتی روی پوست فرد دچار عفونت گسترش می‌یابد و به آسانی به سایر افراد منتقل می‌شود. معمولاً از طریق جنسی انتقال می‌یابند که غالباً نتیجه بهداشت نا مناسب است. دوره کمون آنها ۱ تا ۶ ماه است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) تغذیه نامناسب
۲) سایر بیماری‌های مقاربتی
۳) بی‌بندوباری جنسی
۴) شرایط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
۵) بهداشت نامناسب
۶) عدم استفاده از کاندوم
۷) در کودکان ممکن است نشانه سوءاستفاده جنسی باشند.

پیشگیری:

۱) برای جلوگیری از گسترش زگیل به سایر بخش‌های بدن یا به افراد دیگر زگیل‌ها را نخراشید.
۲) تا بهبودی کامل زگیل‌ها از فعالیت جنسی بپرهیزید.
۳) در حین مقاربت جنسی از کاندوم‌های لاستیکی استفاده کنید.

فرجام بیماری:

۱) این زگیل‌های کوچک معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کنند.

۲) در صورت عدم درمان احتمالاً سرانجام از بین خواهند رفت. البته از آنجا که ممکن است ویروس با بدخیمی تناسلی همراه باشد، در پی درمان طبی باشید.

۳) عود شایع است.

۴) اختلالات گردن رحم زنان از جمله سرطان

۵) انسداد ادراری در مردان

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز سه تا پنج وعده مقداری شیر برگ انجیر تهیه نموده و آن را بر روی موضع بمالید.

نسخه ۲):

هر شب قبل از خواب اندکی روغن زگیل را بر روی پنبه مالیده و بر موضع زگیلقرار دهید.

نسخه ۳):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه

نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

دیفتری

دیفتری عبارت است از یک عفونت تنفسی حاد و بسیار مسری. این بیماری، گلو، پوست، قلب و دستگاه عصبی مرکزی را متأثر می کند. دوره کمون بیماری ۲ تا ۵ روز است (مدت زمانی که از زمان ورود میکرب به بدن تا بروز علایم طول می کشد).

علایم شایع:

۱) گلودرد
۲) تب خفیف
۳) تورم گره‌های لنفاوی گردن
۴) انسداد راه‌هوایی و مشکل در تنفس
۵) شوک (پایین افتادن فشارخون، تند شدن ضربان قلب، رنگ پریدگی، پوست سرد، تعریق و قیافه مضطرب)

علل بیماری:

یک باکتری به نام کورینه باکتریوم دیفتری گلو و گاهی پوست را آلوده و عفونی می کند. این باکتری سمی تولید می کند که به قلب، دستگاه عصبی مرکزی و سایر اعضای بدن نیز پخش می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بزرگسالان بالای ۶۰ سال، کودکان زیر ۵ سال

۲) تغذیه نامناسب

۳) شیوع این بیماری در جامعه

۴) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۵) به روز نبودن واکسیناسیون

۶) وابستگی به الکل

پیشگیری:

۱) واکسیناسیون دیفتری

۲) بهبود تغذیه و شرایط زندگی

۳) در صورت برخورد با هر مورد دیفتری، مسأله را به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی اطلاع دهید. هر کسی که با بیمار تماس داشته است باید معاینه و درمان شود.

فرجام بیماری:

۱) در صورت اتخاذ فوری درمان، معمولاً در عرض یک هفته خوب می‌شود. البته بهبود کامل به آهستگی و عرض چند هفته صورت می گیرد.

۲) تأخیر در درمان ممکن است موجب مرگ یا بیماری قلبی درازمدت شود.

۳) خفگی

۴) التهاب و نارسایی قلبی

۵) التهاب رشته‌های عصبی

۶) اشتباه گرفتن این بیماری با یک عفونت کم خطر، که در نتیجه درمان به تأخیر می‌افتد و عواقب خطرناکی به دنبال خواهد داشت.

توصیه های درمانی:

۱) بستری کردن و جداسازی بیمار تا زمان بهبودی کامل لازم است.

۲) از تماس بین افراد مستعد بیماری (کسانی که واکسن نزده‌اند، خردسالان، و افراد مسن) و بیمار جداً باید جلوگیری شود.

۳) ممکن است لازم باشد بیمار تحت تهویه مکانیکی قرار گیرد.

۴) تمام ترشحات (بینی و دهان) و مواد دفعی (ادرار و مدفوع) را به طرز قابل قبولی دفع کنید.

۵) از مرکز بهداشت محل خود راهنمایی بخواهید.

۶) استراحت در رختخواب (تا ۳ هفته یا زمان بهبودی کامل) باید انجام شود، خصوصاً اگر قلب درگیر شده باشد.

۷) مایعات و غذاهای نرم برحسب تحمل باید مصرف شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم	ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم	ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق مخلصه ۱ لیتر	ـ عرق کرفس ۱ لیتر
ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا

۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

سلولیت

سلولیت عبارت است از یک عفونت غیرمسری در بافت همبند زیر پوست. این عفونت می‌تونذ در هر کجا از پوست بدن رخ دهد، اما عمدتاً روی صورت یا قسمتی پایینی پاها به وجود می‌آید. اریزیپلاس (erysipelas) عبارت است از یک سلولیت شدید در صورت.

علایم شایع: بروز تورم، قرمزی، و دردناک بودن ناحیه به هنگام لمس. محدوده سلولیت در ابتدا ۵ تا ۲۰ سانتیمتر قطر دارد و در ۲۴ ساعت

اول سریعاً بزرگ می‌شود. امکان دارد یک خط باریک قرمز از ناحیه سلولیت در جهت قلب کشیده شده باشد. سلولیت به کورک تبدیل نمی‌شود. تب، که گاهی با لرز و تعریق همراه است. احساس کسالت عمومی، گاهی متورم شدن گره‌های لنفاوی نزدیک ناحیه سلولیت.

علل بیماری:

عفونت ناشی از باکتری‌های استافیلوکک یا استرپتوکک .

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) مصرف داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا کورتیزونی

۲) هرگونه آسیبی که به پوست یا یک ضایعه پوستی زمینه‌ای صدمه برساند.

۳) سرکوب ایمنی به علت بیماری یا داروها

۴) مصرف تزریقی موادمخدر

۵) سوختگی زخم حاصل از عمل جراحی

۶) دیابت شیرین

۷) بیماری مزمن، مثل دیابت شیرین، یا بروز یک عفونت اخیر که موجب کاهش مقاومت شده باشد.

پیشگیری:

۱) از وارد آمدن صدمه به پوست اجتناب کنید.

۲) اگر فعالیت‌های کاری یا ورزشی سنگین و پر برخورد دارید، از لباس‌ها و وسایل محافظتی مخصوص استفاده کنید.

۳) پوست خود را تمیز نگاه دارید.

۴) در صورتی که ضایعه‌ای در پوست دارید، از شنا کردن خودداری کنید.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان، در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می‌شود، مگر این که بیمار دچار یک بیماری مزمن باشد یا داروهای سرکوب‌کننده ایمنی دریافت کند. در این صورت، سلولیت ممکن است به مسمومیت خون بیانجامد و زندگی بیمار در معرض خطر قرار بگیرد.

۲) مسمومیت خون، در صورتی که باکتری‌ها وارد جریان خون شوند.

۳) عفونت مغز یا مننژیت، در صورتی که سلولیت در ناحیه مرکزی صورت رخ دهد.

۴) عفونت عضله و بافت مجاور در زیر ناحیه سلولیت.

توصیه های درمانی:

۱) برای تسریع التیام و تخفیف درد و التهاب، از آب گرم استفاده نمایید.

۲) در صورتی که مایعات بیش از حد از راه پوست دفع شوند، ممکن است لازم شود بیمار برای دریافت مایعات کافی در بیمارستان بستری شود.

۳) بالا نگاه داشتن و کم کردن تحریک ناحیه مبتلا می‌تواند به کاهش تورم کمک کند.

۴) تا زمانی که تب فروکش کند و سایر علایم شروع به بهبود کنند، در رختخواب استراحت کنید. به محض بهبود علایم، فعالیت‌های عادی خود را از گیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

سرمازدگی

سرمازدگی عبارت است از آسیب موقتی یا دایمی بافت در اثر قرار گرفتن در معرض دماهای زیر نقطه انجماد. در این حالت، معمولاً دست‌ها و پاها (خصوصاً انگشتان دست و پا) و صورت (خصوصاً بینی و گوش‌ها) درگیر می‌شوند.

علایم شایع:

به هنگام قرار گرفتن در معرض سرما: کرختی، سفتی و رنگ‌پریدگی تدریجی

در نواحی درگیر به هنگام گرم شدن مجدد: درد و احساس سوزن سوزن شدن یا سوزش (گاهی شدید) در نواحی درگیر، همراه با تغییر رنگ از سفید به قرمز و سپس بنفش. تاول زدن در موارد شدید.

علل بیماری:

تشکیل بلورهای یخ در پوست و رگ‌های خونی، که منجر به آسیب یا مرگ بافت، بسته به میزان سرما و مدت قرار گرفتن در معرض آن دارد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین
۲) بیماری‌های رگ‌های خونی مثل پدیده رینود
۳) بیماری رشته‌های عصبی محیطی (مثلاً در دست یا پا)
۴) سیگار کشیدن
۵) سوءمصرف الکل یا مواد
۶) وزش باد که باعث تأثیر بیشتر سرما می‌شود
۷) سن بالا

پیشگیری:

۱) پیش‌بینی لازم برای تغییرات ناگهانی دمای هوا را داشته باشید و همراه خود ژاکت، دستکش، جوراب مناسب، کلاه، و روسری گرم ببرید.

۲) پیش از قرار گرفتن در معرض سرما از نوشیدن الکل خودداری کنید. وقتی که در معرض سرمای زیاد قرار گرفته‌اید مرتباً دست‌ها و پاهای خود راتکان دهید.

فرجام بیماری:

۱) در موارد خفیف انتظار می‌رود با درمان بهبودی کامل حاصل شود.

۲) در موارد شدید سرمازدگی معمولاً لازم می‌شود ناحیه درگیر قطع شود.

۳) قطع بافت‌های مرده یا عفونی شده، خصوصاً انگشتان دست یا پا، بینی یا گوش‌ها، به دنبال قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض سرمای شدید.

۴) ایست قلبی، در صورتی که سرمازدگی با کاهش دمای کل بدن همراه شده باشد.

درمان

۱) وقتی که به پناهنگاه رسیدید، لباس‌ها را از نـواحی سـرمازده درآورید.

۲) هرگز بافت‌های آسیب دیده را ماساژ ندهید.

۳) نـواحی سـرمازده را در آب گـرم (حـدود ۳۷/۸ درجـه سانتیگراد) بگذارید.

۴) در صورت مهیا بودن، از دماسنج برای تنظیم درجه حـرارت آب استفاده کنید. توجه داشته باشید که بـالاتر بـودن دمـای آب ممکن است آسیب را بیشتر کند.

۵) در صـورت در دسـترس بـودن مایعـات داغ بـا شـکر زیـاد بنوشید.

۶) سیگار نکشید.

۷) پس از گرم کردن نواحی سرمازده آنها را باند پارچه‌ای نـرم بپوشانید.

۸) تا زمانی که کمک پزشکی نرسیده اسـت از انـدام سـرمازده استفاده نکنید (اگر پاها درگیر شده‌اند، راه نروید).

۹) در صورتی کـه کـسی همـراه شـما اسـت تمـاس پوسـت بـه پوست را با وی حفظ کنید.

۱۰) گاهی بستری شدن در بیمارستان
۱۱) گرم کردن نواحی سرمازده با احتیاط؛ درجه حرارت آب باید مدام کنترل شود.
۱۲) گاهی جراحی برای برداشتن یا قطع بافت‌هایی که آسیب دایمی دیده‌اند (بافت‌های قانقاریایی)
۱۳) پس از رو به بهبود گذاشتن سرمازدگی به حد کافی، امکان داد نیاز به فیزیوتراپی وجود داشته باشد.
۱۴) هرآنچه بیمار می‌تواند مصرف نماید. البته بهتر است در ابتدا مایعات گرم داده شود.

در صورت بروز شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید:

۱) افزایش درد، تورم، قرمزی، یا ترشحات ناحیه سرمازده
۲) تب، دردهای عضلانی، منگی یا احساس کسالت
۳) اگر دچار علایم جدید وغیرقابل توجیه شده اید.
۴) داروهای مورد استفاده در درمان اگر عوارض جانبی به همراه داشته باشد.


Frostbite of fingers

سرماخوردگی

سرماخوردگی عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری در مجاری تنفسی فوقانی، از جمله بینی، گلو، سینوس‌ها، گوش‌ها، لوله‌هایی که حلق را از داخل به گوش‌ها متصل می‌کنند (شیپور استاش)، نای، حنجره، و لوله‌های نایژه‌ای.

علایم شایع:

۱) بی‌اشتهایی
۲) اشک ریزش
۳) خستگی
۴) تب خفیف
۵) خشونت صدا
۶) گلودرد
۷) سرفه‌ای که خلط‌دار نیست یا خلط کمی دارد.
۸) آبریزش یا گرفتگی بینی. آبریزش در ابتدا بی‌رنگ است اما بعد شدت می‌یابد و به رنگ زرد در می‌آید.

علل بیماری:

هر کدام از دست کم صد ویروسی که می‌تواند باعث سرماخوردگی شوند. ذرات ویروسی از راه هوا یا تماس با فرد بیمار، به خصوص دست دادن، انتقال می‌یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) فصل زمستان (سرماخوردگی در هوای سرد شایع‌تر است).

۲) کودکانی که به مدرسه یا مهد کودک می‌روند.

۳) سرماخوردگی در یکی از اعضای خانواده

۴) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۵) بروز عفونت می‌تواند توسط استرس، خستگی، یا آلرژی تسهیل شود.

پیشگیری:

۱) برای جلوگیری از انتقال سرماخوردگی به دیگران، از تماس بی‌مورد با دیگران به هنگام مرحله مسری بیماری (۴-۲ روز اول) خودداری کنید.

۲) دستان خود را مرتب بشویید، به خصوص پس از فین کردن یا پیش از دست زدن به مواد غذایی.

۳) در صورت امکان، از بودن در مکان‌های شلوغ، خصوصاً در زمستان، خودداری کنید.

۴) داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل که حاوی مرکبات و سایر منابع ویتامین ـ ث به میزان زیاد باشد.

فرجام بیماری:

۱) بهبود خود به خودی در عرض ۷ تا ۱۴ روز

۲) عفونت باکتریایی در گوش، گلو، سینوس، یا ریه‌ها

توصیه های درمانی:

۱) برای تخفیف گرفتگی بینی، از آب نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم) استفاده کنید، به این صورت که ۲ تا ۳ قطره از این محلول آب نمک را در هر سوراخ بینی بچکانید.

۲) از دستگاه بخور برای افزایش رطوبت هوا استفاده کنید. دستگاه بخور باید هر روز تمیز شود.

۳) در مورد کودکی که هنوز نمی‌تواند فین کند، از یک دستگاه مکش ترشحات مخصوص شیرخواران استفاده کنید.

۴) اگر ترشحات مخاطی ضخیم و چسبناک باشد، آن را با ۲ تا ۳ قطره آب نمک رقیق و نرم کنید.

۵) در سوراخ بینی کودکان از وسایلی مثل گوش پاک کن استفاده نکنید. در عرض، ترشحات را در بیرون از سوراخ

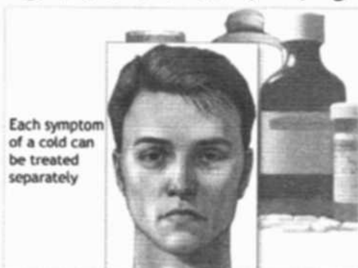
بینی توسط یک دستمال کاغذی یا پنبه پاک کنید. دستمال را در اطراف سوراخ بینی بچرخانید و ترشحات را از داخل بینی خارج کنید.

۶) هیچ دارویی، از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها، نمی‌تواند سرماخوردگی را معالجه کند. البته برای تخفیف علایم می‌توان از داروهایی ضدگرفتگی بینی، قطره یا افشانه (اسپری) بینی، داروهای ضد سرفه و صاف‌کننده‌های گلو استفاده کرد.

۷) می توان با مصرف خوراکی های حاوی ویتامین ث دوره بیماری کوتاه شود.

۸) استراحت در رختخواب ضروری نیست، اما باید از فعالیت شدید پرهیز کرد. اصولاً بهتر است استراحت بیشتری داشته باشید.

۹) رژیم غذایی عادی نیاز است. البته مایعات باید بیشتر مصرف شود، مثل آب، آب میوه، چای، و نوشیدنی‌های گازدار.



درمان طبیعی

نسخه ۱۲ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط نموده و هر روز در سه وعده یک لیوان میل کنید:

- عرق پونه ۰/۵ لیتر
- عرق پولک ۰/۵ لیتر
- عرق آویشن ۳۰۰ سی سی
- عرق تمشک ۱۰۰ سی سی
- عرق خطمی ۰/۵ لیتر
- عرق رازیانه ۳۰۰ سی سی
- عرق ریحان ۱۵۰ سی سی
- عرق سیر ۰/۵ لیتر
- عرق شیرین بیان ۲۰۰ سی سی
- عرق کرفس ۰/۵ لیتر
- عرق گاوزبان ۰/۵ لیتر
- عرق نعناع ۱۰۰ سی سی

نسخه ۱۲ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده سپس همه ی آنها را کوبیده و هر روز ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک قوری چینی ریختی و حدود ۴ لیوان آب جوش به آن افزوده و

اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۱۵ گرم
- گل بابونه ۳۰ گرم
- گل گاوزبان ۱۵ گرم
- گل ختمی ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۲۵ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- آویشن شیرازی ۱۰ گرم
- گزنه ی سفید ۲۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم

نسخه نعناع

ابتدا به مقدار ۲۰۰ گرم نعناع خشک را تهیه نموده و آن را خرد کنید. سپس روزانه در سه وعده یک قاشق غذاخوری از نعناع را در ۱/۵ لیوان آب به مدت ۳ دقیقه جوشانده و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید، دم بکشد. بعد آن را صاف نموده و میل کنید.

نسخه آبلیمو

هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از آبلیمو را در یک لیوان آب ریخته و به مقدار یک قاشق غذاخوری به آن شکر بیافزایید و آن را مخلوط کنید و سپس میل کنید.

نسخه فندق

هر روز ۵۰ گرم پوست و برگ فندق را در ۴ لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف نموده و اندکی نبات یا شکر به آن اضافه نمایید. سپس می توانید آن را به تدریج میل کنید.

نسخه گاوزبان

هر روز ۱۰ گرم گل گاوزبان را با ۱۵ گرم سنبل الطیب و یک عدد لیمو عمانی مخلوط نموده و در داخل قوری پر از آب جوش بریزید و آن را اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

نسخه سوسن بر

برای این تهیه ابتدا ۵۰ گرم برگ سوسنبر تهیه نموده و آن را در یک قوری چینی بریزید و به مقدار ۳ لیوان آب جوش به آن افزوده و اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و در هر وعده غذایی یک لیوان میل کنید.

نسخه خارخاسک

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را با هم مخلوط کرده و هر روز ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به قوری اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید:

- خارخاسک ۵۰ گرم
- کاسنی ۲۵ گرم
- ناخنک ۲۵ گرم
- بادرنجبویه ۲۵ گرم
- گل نیلوفر ۱۵ گرم
- پنیرک ۲۰ گرم

نسخه پونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پولک

ابتدا ۱۰۰ گرم پولک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه خطمی

ابتدا ۱۰۰ گرم گل خطمی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه آویشن شیرازی

ابتدا ۵۰ گرم آویشن شیرازی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب

جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پنیرک

ابتدا ۱۰۰ گرم پنیرک تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه پونه کوهی

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه کوهی تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه رازیانه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بومادران

ابتدا ۱۰۰ گرم بومادران تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه بابونه

ابتدا ۱۰۰ گرم پونه تهیه نموده و سپس هر روز ۵ قاشق غذاخوری از آن را در یک قوری چینی ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن

بیافزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

سل

سل عبارت است از یک عفونت باکتریایی مسری حاد یا مزمن که به‌طور اولیه ریه‌ها را درگیر می‌کند ولی ممکن است به سایر اعضا گسترش یابد. سل دوران کودکی معمولاً محدود به قسمت میانی ریه‌ها است ولی ممکن است گسترش یافته، مننژیت ایجاد کند.

سل در بزرگسالان معمولاً کلیه و ریه‌ها را درگیر می‌کند. سل زمانی تحت کنترل بود ولی عمدتاً به خاطر ایدز، فقر و سوءمصرف الکل و سایر داروها مجدداً ظهور کرده است.

علایم شایع:

۱) بدون علامت (غالباً)

۲) علایم شبیه آنفلوانزا

۳) تب اندک

۴) کاهش وزن

۵) خستگی مزمن

۶) تعریق شدید به‌ویژه در شب

۷) درد قفسه سینه

۸) تنگی نفس

۹) ادرار قرمز یا کدر (گاهی)

۱۰) سرفه خلط‌دار که به‌طور پیشرونده‌ای خونی، زرد، غلیظ یا خاکستری گردد.

علل بیماری:

عفونت در اثر میکروب مایکوباکتریوم توبرکولوزیس.

این میکروب در هوا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. گاوها نیز مستعد هستند و می‌توانند سل را از طریق شیر غیرپاستوریزه منتقل کنند. سایر انواع مایکوباکتریوم نیز در حال شایعتر شدن هستند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) افراد بالای ۲۰ سال

۲) نوزادان و شیرخواران

۳) بیماری مزمنی که مقاومت را کاهش داده باشد.

۴) شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۵) سوءمصرف الکل و دارو

۶) ایدز

۷) افراد بی‌خانمان

۸) استفاده از کورتیزون یا داروهای سرکوبگر ایمنی. این داروها ممکن است سل غیرفعال را مجدداً فعال کنند.

پیشگیری:

۱) واکسیناسیون. این کار ممکن است از عفونت پیشگیری کند یا شدت و مدت عفونت را کاهش دهد.

۲) مقامات بهداشتی واکسیناسیون و درمان پیشگیرانه را برای گروه‌های زیر پیشنهاد می کنند:

الف) افرادی که واکنش‌های مثبت به آزمون‌های سل دارند ولی علایم بیماری را نشان نمی‌دهند به‌ویژه کودکان زیر ۵ سال.

ب) کودکان دارای واکنش‌های منفی به آزمون‌های سل در مناطقی که ۲۰٪ یا بیش از ۲۰٪ از همکلاسی‌ها واکنش‌های مثبت دارند.

ت) افراد سفرکننده به کشورهایی که سل در آنها شایع است.

ث) افرادی که باید به مدتی طولانی داروهای سرکوبگر ایمنی یا کورتیزونی مصرف کنند.

ج) پس از گاسترکتومی (برداشتن معده) در بیمارانی که رادیوگرافی شواهد سل غیرفعال را نشان می‌دهد.

ح) افراد مبتلا به اسکولیوز

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان قابل علاج است. بدون درمان می‌تواند کشنده باشد. البته گونه‌های عودکننده، به آنتی‌بیوتیک‌های معمول مقاوم هستند.

۲) آبسه ریه

۳) برونشکتازی

۴) بیماری انسدادی مزمن ریه

۵) نارسایی تنفسی

٦) گسترش عفونت به مغز، استخوان، ستون فقرات و کلیه‌ها

توصیه های درمانی:

۱) داروهای ضد سل معمولاً به مدت ۹ تا ۱۲ ماه مصرف می شوند. همزمان چند نوع داده می‌شود تا از مقاومت باکتریایی به داروها پیشگیری گردد. سعی کنید داروهایتان را به موقع مصرف کنید. سل به‌طور فزاینده‌ای نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های رایج مقاوم شده است.

۲) استراحت در بستر تا زمانی که علایم محو شوند و آزمون‌ها از بین رفتن میکروب‌های سل را نشان دهند. ممکن است لازم باشد به مدت ۶ ماه فعالیت‌های خود را محدود کنید.

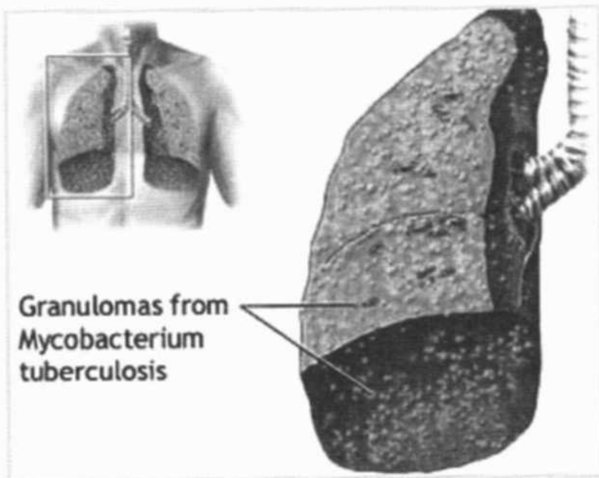
در صورت بروز شرایط زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

۱) اگر خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سل را داشته باشید.

۲) اگر علی‌رغم درمان، علایم پایدار بمانند یا بدتر شوند.

۳) اگر شما دچار علایم جدید و غیر قابل توجیه شده‌اید.

۴) داروهای مورد استفاده در درمان عوارض جانبی ایجاد کنند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم
- گزنه کبیر ۵۰ گرم
- گزنه سفید ۵۰ گرم
- چوغان ۵۰ گرم
- سفیدیون ۵۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر

-عرق آویشن ۱ لیتر
-عرق بومادران ۱ لیتر
-عرق گزنه ۱ لیتر
-عرق خطمی ۱ لیتر
-عرق پنیرک ۱ لیتر
-عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

عفونت سالمونلا

عفونت سالمونلا عفونت عمومی بدن در اثر میکروبی از خانواده سالمونلا. این باکتری معمولاً لوله گوارش و دستگاه لنفاوی را درگیر می‌سازد. عفونت نسبتاً خفیف سالمونلا ممکن است با گاستروانتریت ساده اشتباه گرفته شود. عفونت‌های سالمونلا بیشتر افراد بالای ۷۰ یا زیر ۲۰ سال را مبتلا می‌سازند (بیشترین شیوع در شیرخواران زیر یک سال).

علایم شایع:

۱) سردرد

۲) وجود خون در مدفوع (گاهی)

۳) استفراغ (گاهی)؛ تب

۴) اسهال، اغلب همراه با انقباضات شکمی، در موارد خفیف، اسهال ممکن است تنها در حد ۲ تا ۳ بار دفع مدفوع شل باشد، ولی در موارد شدید ممکن است اسهال به‌صورت بیرون‌روی هر ۱۵-۱۰ دقیقه وجود داشته باشد.

علل بیماری:

عفونت با باکتری سالمونلا پس از خوردن غذاهایی نظیر گوشت، مرغ، شیر تازه یا تخم مرغ خام یا آشامیدن آب آلوده به باکتری. باکتری سالمونلا در شرایط انجماد مواد غذایی نیز زنده می‌ماند ولی پختن کامل آن را از بین می‌برد. همه‌گیری‌های عفونت سالمونلا معمولاً هنگامی اتفاق می‌افتد که افراد زیادی از یک غذای آلوده مشترک مثلاً در طی سفرهای تفریحی، اجتماعات مردمی یا رستوران‌ها استفاده می‌کنند. این عفونت می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل گردد.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بیماری گوارشی اخیر
۲) زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی
۳) سن خردسالی و سنین بالا
۴) ضعف دستگاه ایمنی در اثر بیماری‌ها یا داروها
۵) کم‌خونی یا بدخیمی

پیشگیری:

۱) پختن، دستکاری، ذخیره و نگه داشتن در یخچال در مورد گوشت، مرغ، تخم مرغ و غیره باید به‌طور مطلوبی انجام گیرد.
۲) از حیوانات دارای عفونت احتمالی دوری کنید.

۳) تنها از شیر پاستوریزه استفاده کنید.

۴) پس از هر بار رفتن به توالت و قبل از دستکاری مواد غذایی دست‌ها را بشویید.

۵) فرد مبتلا به این عفونت را از سایر افراد خانواده جدا نگه دارید.

۶) در مورد مصرف آنتی‌بیوتیک جهت پیشگیری، قبل از مسافرت به مناطق محروم از آب و مواد غذایی بهداشتی، با پزشک مشورت نمایید.

فرجام بیماری:

۱) اکثر عفونت‌های سالمونلا خفیف بوده و با درمان در عرض ۴۸-۲۴ ساعت بهبود می‌یابد.

۲) بیماران مبتلا به عفونت شدید ممکن است نیازمند بستری و جداسازی از دیگران در بیمارستان باشند. این عفونت ممکن است ۲ تا ۳ هفته به‌طول انجامد.

۳) کم‌آبی بدن در اثر اسهال و استفراغ شدید. کم‌آبی شدید می‌تواند کشنده باشد به‌خصوص در شیرخواران و افراد بالای ۶۰ سال

۴) عفونت سایر اعضا، نظیر کلیه‌ها، کیسه صفرا، طحال و ریه‌ها ناشی از انتشار باکتری سالمونلا از طریق جریان خون.

توصیه های درمانی:

۱) در صورت امکان فرد بیمار را از سایرین جدا نگه دارید.

۲) از یک بالشتک گرم‌کننده یا کیسه آب داغ برای کاهش دردهای شکمی استفاده کنید.

۳) اگر اسهال شدید باشد ممکن است لازم باشد تا از یک توالت کنار بستر استفاده نمایید.

۴) حداقل تا ۳ روز پس از برطرف شدن اسهال، تب و سایر علایم در بستر استراحت نمایید و جز برای رفتن به توالت یا حمام بستر را ترک نکنید. پس از آن فعالیت‌های طبیعی را به‌تدریج از سر بگیرید.

۵) در مدتی که در بستر قرار دارید مرتباً پاهای خود را خم و راست کنید تا از ایجاد لخته در عروق پا جلوگیری شود.

۶) تا برطرف شدن اسهال، از محلول‌های اوآراس استفاده کنید. پس از آن از یک رژیم غذایی سبک، و در عین حال پرانرژی و متعادل، استفاده نمایید.

۷) مصرف مکمل‌های ویتامین‌ها و مواد معدنی پس از بیماری طولانی‌مدت ممکن است سودمند باشد.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس

آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر

ـعرق پنیرک ۱ لیتر ـعرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

عفونت حاد کلیه

عفونت حاد کلیه عفونت باکتریایی غیرمسری کلیه‌ها (کلیه‌ها مسؤول دفع مواد زائد از جریان خون و تولید ادرار هستند). این بیماری می‌تواند هر دو جنس را مبتلا سازد ولی در همه سنین در خانم‌ها شایع‌تر است. عفونت‌های حاد کلیه در مردان در هر سنی ممکن است حاکی از

وجود یک بیماری زمینه‌ای جدی نظیر تومور، انسداد یا اختلالات پروستات باشد.

علایم شایع:

۱) تب و لرز تکان‌دهنده

۲) سوزش و تکرر ادرار

۳) دفع ادرار کدر یا خونی

۴) درد (بعضاً شدید) یک طرفه یا دو طرفه کمر

۵) درد شکم

۶) خستگی قابل ملاحظه توجه: کودکان خردسال و سالمندان ممکن است علایم معمول بیماری را نداشته باشند.

علل بیماری:

تهاجم باکتری (شایع‌تر از همه، اشرشیاکولی) به یک یا هر دو کلیه. این عفونت ممکن است از درگیری مثانه آغاز شود. شایعترین منابع عفونت باکتریایی عبارتند از: فعالیت جنسی شدید در زنان که باعث ورود باکتری‌ها به پیشابراه و مثانه می‌گردد. عفونت‌های نقاط دیگر بدن که از طریق جریان یا گره‌های لنفاوی به کلیه‌ها انتشار می‌یابند. مسدودشدن یا اختلال دستگاه ادراری در اثر سنگ، انسدادها، اختلال عملکرد مثانه ناشی از بیماری‌های عصبی، تومورها یا اختلالات مادرزادی. کاترها، سوندها یا اقدامات جراحی مورد استفاده برای سایر بیماری‌های طبی.

استفاده از حمام کف به ویژه در دختران کم‌سن و سال.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین

۲) تومور یا عفونت مزمن مثانه

۳) عدم تخلیه مرتب ادرار

۴) حاملگی

۵) فلج ناشی از آسیب‌ها یا تومورهای طناب نخاعی

پیشگیری:

۱) هیچ اقدام پیشگیرانه خاصی در مورد مردان وجود ندارد.

در مورد خانم‌ها

۲) پس از دفع مدفوع، شستشو از ناحیه مهبل به سمت مقعد (از جلو به عقب) باید صورت گیرد.

۳) اجتناب از مرطوب ماندن طولانی اطراف پیشابراه مانند آنچه در اثر استفاده از زیر پوش‌های نایلونی یا لباس‌های شنای خیس رخ می‌دهد.

۴) اجتناب از فعالیت جنسی که باعث تحریک یا آسیب پیشابراه یا مثانه می‌گردد.

۵) ادرار کردن در طی ۱۵ دقیقه پس از مقاربت

۶) خودداری از نگه داشتن ادرار

۷) ادرار کردن هر موقع که احساس فشار دفع ادرار وجود دارد.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان در طی ۱۰ تا ۱۴ روز قابل علاج است.

۲) برای اطمینان از علاج قطعی، مراجعه مجددی به پزشک خود پس از دریافت درمان داشته باشید.

۳) عفونت مزمن کلیه

۴) پرفشاری خون.

توصیه های درمانی:

۱) استراحت در بستر تا برطرف شدن تب و ناخوشی

۲) خودداری از مقاربت تا برطرف شدن تب و علایم ادراری

۳) روزانه حداقل ۲ لیتر مایعات بنوشید و جهت اسیدی شدن ادرار از آب آلبالوی ترش یا زغال‌اخته و ویتامین ث استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم
- کاکل ذرت ۵۰ گرم
- دم گیلاس ۵۰ گرم
- علف ۷ بند ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق خارشتر ۱ لیتر
- عرق کاسنی
- عرق خارخاسک ۱ لیتر
- عرق نسترن ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

شب ادراری

شب ادراری عبارت است از ادرار کردن غیرارادی به هنگام خواب که بیش از یک بار در ماه در دختران بالای ۵ سال و در پسران بالای ۶ سال اتفاق بیافتد. این اختلال در پسران شایع‌تر از دختران است. در ۱۵٪ کودکان در ۵ سالگی، ۱۰٪ در ۶ سالگی، ۷٪ در ۸ سالگی، ۳٪ در ۱۲ سالگی و ۱٪ در ۱۸ سالگی شب‌ادراری دیده می‌شود.

علایم شایع:

شب ادراری (گاهی در روز). این مسأله تا ۶ سالگی اهمیت ندارد.

علل بیماری:

در اغلب موارد، علت شب ادراری ناشناخته است. موارد زیر شایع‌ترین علل یا پرطرفدارترین تئوری‌ها هستند:

۱) وجود یک بیماری زمینه‌ساز، مثل دیابت یا عفونت مجاری ادراری

۲) کوچک یا ضعیف بودن مثانه، به طوری که نتواند میزان ادرار تولیدی به هنگام خواب را در خود نگاه دارد.

۳) مشکلات روانی ناشی از استرس یا جداشدن از مادر
۴) عمیق بودن خواب کودک.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت
۲) عفونت مجاری ادراری
۳) اولین کودک خانواده
۴) سابقه خانوادگی شب ادراری (اگر یکی از والدین در بچگی چنین مشکلاتی را داشته است، ۴۴٪ احتمال دارد کودک نیز دچار این مشکل شود. اگر پدر و مادر هر دو در بچگی چنین مشکلی را داشته‌اند، این احتمال ۷۷٪ است).

پیشگیری:

هیچ راه مؤثری برای پیشگیری وجود ندارد. به کودک خود محبت کنید و از وی حمایت کنید. به وی نشان دهید که مشکل وی را درک می کنید.

فرجام بیماری:

۱) شب ادراری ممکن است تا چندین سال ادامه یابد. امکان دارد آزمایشاتی جهت رد دیابت و عفونت مجاری ادراری انجام شوند. اگر بیماری خاصی پیدا نشد و کودکتان از هر جهت دیگر طبیعی بود، نگران نباشید، زیرا شب ادراری وی نشاندهنده یک تأخیر در نمو است که با

گذشت زمان برطرف می‌شود.

۲) لطمات روانی و عاطفی که ممکن است تا سال‌ها شخصیت کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

۳) عفونت مجاری ادراری.

توصیه های درمانی:

۱) آماده‌سازی تخت و کودک: تشک تخت کودک را با یک پوشش پلاستیکی ضخیم بپوشانید. به کودک لباس زیر و پیژامه ضخیم بپوشانید پوشاندن پوشک یا شلوارک‌های پلاستیکی را در ۴سالگی متوقف کنید. آنها جلوی انگیزه کودک را برای خلاصی از شب‌ادراری می گیرند. یک جفت لباس زیر و پیژامه را در کنار تخت کودک بگذارید تا در صورت لزوم از آن استفاده کند.

۲) کودک باید نوشیدن مایعات را حداقل ۲ تا ۳ ساعت بیش از خواب متوقف کند.

۳) کودک را وادار کنید که قبل از رفتن به رختخواب به توالت برود.

۴) کودک را پس از چند ساعت خواب برای رفتن به توالت بیدار کنید. اگر کودک به اندازه کافی بزرگ شده باشد، شاید خود بتواند زنگ ساعت را تنظیم کند تا وسط شب

بلند شود و به توالت برود.

۵) اگر کودک خود را خیس نکرد، به وی پاداش دهید. از او تعریف کنید، او را بغل کنید، و موفقیت او را به کسانی که برای وی اهمیت دارند، مثلاً برادران و خواهران، بگویید.

۶) در صورت وقوع شب ادراری، با کودک خود به عطوفت رفتار کنید. هیچگاه وی را سرزنش یا جریمه نکنید. این کار ممکن است وی را دلسرد کند یا باعث بروز مشکلات عاطفی شود.

۷) در صورت توصیه به استفاده از تمرینات مخصوص اتساع مثانه یا قطع جریان ادرار، یا وسایل مخصوص تغییر رفتار، طبق دستورالعمل‌های مربوطه عمل کنید.

۸) می‌توانید آژیرهای مخصوصی که با شب ادراری به صدا در می‌آیند را نیز امتحان کنید. گزارشات نشان می‌دهند که با استفاده از آنها، ۷۰٪ کودکان معالجه می‌شوند.

۹) کودک خود را تشویق کنید که در طی روز هر چقدر می‌تواند مایعات بنوشد. اما حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب، نوشیدن مایعات باید محدود یا متوقف شود.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری از میوه ی داغداغان را آسیاب نموده و در یک لیوان شیر حل نموده و به کودک بدهید.

نسخه ۲):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری نبات و ۲ قاشق غذاخوری عرق کاکوتی را در یک لیوان آب جوش حل و مخلوط نموده و سپس میل کنید.

نسخه ۳):

هر روز در سه نوبت یک قاشق غذاخوری از میوه ی بلوط را آسیاب نموده و در یک لیوان شیر حل نموده و به کودک بدهید.

در کودکان بالای ۱۰ سال می توانید از نسخ زیر نیز استفاده کنید:

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم	ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم	ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیر ک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه)۳:

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

سینوزیت

سینوزیت التهاب سینوس‌های (حفره‌های پر از هوا) اطراف بینی است. سینوزیت معمولاً سینوس‌های اتموید که بین دو چشم واقعند، و سینوس‌های آرواره بالا که در استخوان گونه قرار دارند را درگیر می‌سازد. میکروب‌های ایجادکننده سینوزیت مسری هستند.

علایم شایع:

۱) احتقان بینی با ترشح سبز متمایل به زرد (و گاهی حاوی رگه‌های خونی)

۲) احساس فشار در داخل سر

۳) درد چشم‌ها

۴) سردرد که هنگام صبح یا هنگام خم شدن به جلو بدتر می‌شود.

۵) درد گونه‌ها که ممکن است شبیه دندان درد باشد

۶) ترشح پشت بینی

۷) سرفه (گاهی) که معمولاً بدون خلط است.

۸) مختل شدن خواب (گاهی)

۹) تب (گاهی)

۱۰) انسداد کامل مجرای سینوس، انباشته شدن ترشحات در داخل

سینوس و درد پیشرونده

علل بیماری:

۱) عفونت که معمولاً با یک سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی شروع می‌شود. این عفونت ممکن است با تهاجم باکتریایی که به‌طور طبیعی در بینی یا گلو زندگی می‌کنند، عارضه‌دار گردد.

۲) تحریک مجاری هوایی بینی در اثر آلرژی، استعمال دخانیات، عطسه شدید با دهان بسته، قرار گرفتن در معرض سرما، شنا کردن (به‌ویژه پریدن به داخل آبِ بدون گرفتن بینی) و خستگی.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بیماری‌های تضعیف کننده دستگاه ایمنی
۲) استعمال دخانیات
۳) تماس با بیماران دیگر در مکانهای عمومی
۴) ضعف دستگاه ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها
۵) شنا در آب‌های آلوده
۶) قرارگیری در معرض هوای سرد و مرطوب خارج از خانه و گرمای خشک داخل خانه

پیشگیری:

درمان فوری عفونت‌های تنفسی.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان شدید قابل علاج است. عود آن شایع است.

۲) مننژیت یا آبسه مغزی (به‌ندرت)

۳) عفونت استخوان یا مغز استخوان (به‌ندرت).

توصیه های درمانی:

۱) برای رقیق شدن ترشحات و تخلیه آسانتر آنها از یک دستگاه مرطوب‌کننده با بخار سرد استفاده کنید. دستگاه مرطوب‌کننده را هر روز تمیز کنید.

۲) در مورد شیرخواران و کودکان خردسال که قادر به تخلیه بینی نیستند، از یک وسیله مکنده برای بیرون کشیدن ترشحات از هر دو سوراخ بینی قبل از به‌کار بردن قطره‌های بینی استفاده کنید. ده دقیقه پس از ریختن قطره بینی مجدداً با وسیله مکنده ترشحات بینی را تخلیه کنید.

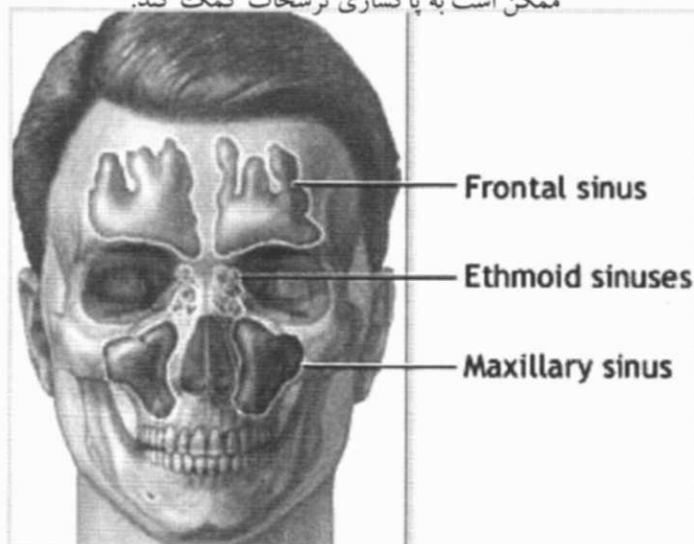
۳) برای تخفیف درد از گرمای مرطوب (مثلاً بخور) برای سینوس و بینی استفاده کنید.

۴) دیگران نباید از قطره‌های بینی بیمار استفاده کنند چرا که ممکن است این قطره‌ها به عامل عفونت آلوده شده باشند. پس از درمان باقی مانده قطره‌ها را دور بریزید.

۵) از مصرف قطره‌ها یا اسپری‌ها بدون تجویز پزشک خودداری کنید. قطره‌های تجویزی را تنها برای مدت توصیه شده مصرف کنید. این قطره‌ها می‌توانند عملکرد طبیعی بینی و سینوس‌ها را مختل کرده و ایجاد وابستگی کنند به‌طوری که باعث پدیده بازگشت (بازگشت علایم با قطع دارو) گردند.

۶) در صورت شدید بودن عفونت، در منزل و در یک حرارت یکنواخت بمانید.

۷) فعالیت‌های طبیعی خود را به‌تدریج از سر بگیرید. ورزش ممکن است به پاکسازی ترشحات کمک کند.



درمان طبیعی

نسخه ۷ عرق

ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۰/۵ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر

بُخُور ۹ گیاه

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس هر شب قبل از خواب ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک ظرف مناسب بریزید و ظرف را پر از آب کنید. سپس آن را بر روی شعله آتش قرار دهید تا به جوش آید. هنگامی که شروع به بخار نمود، حرارت شعله را بسیار کم نمایید و سپس حوله ای نازک بر سر بکشید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با بخار گیاهان دارویی مزبور تنفس نسبتاً عمیق کنید. بعد از

اتمام بخور از آشامیدن مایعات سرد و همچنین خوابیدن در مکان خنک خودداری کنید.

- گل گاو زبان ۱۵ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۵۰ گرم
- آویشن ۱۵ گرم
- مرزجوش ۲۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- گزنۀ سفید یا سیاه ۵۰ گرم
- برگ اکالیپتوس ۵۰ گرم

بُخُور ۱۰ گیاه

با گیاهان داروئی زیر قبل از خواب همانند دستور العمل نسخه قبلی بُخُور کنید:

- آویشن ۲۰ گرم
- تخم گشنیز ۱۰۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- پولک ۵۰ گرم
- گل بنفشه ۲۵ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- پونه ۵۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- چوغان ۵۰ گرم

بخور ۳ گیاه

هر شب قبل از خواب ۳ قاشق از داروهای گیاهی زیر را در یک لیتر آبجوش ریخته روی شعله ملایم به مدت ۵ دقیقه بخور دهید.

- برگ اوکالیپتوس ۱۰۰ گرم
- اسطوخودوس ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۲۵ گرم

بخور ۲۰ گیاه

هر شب به مدت حداکثر ۱۵ دقیقه با مواد زیر بُخُور کنید. به این ترتیب که مواد زیر را مخلوط نموده و هر شب به مقدار ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در یک ظرف مناسبی ریخته و به آرامی بجوشانید و ۱۵ قطره از بخور اوکالیپتوس را به آن افزود وسپس حوله ای را بر سر کشیده و با بخار آن دم (از طریق بینی) و بازدم (از طریق دهان) کنید. ضمناً بعد از بخور کردن در جای گرم به مدت ۲ تا ۳ ساعت استراحت نموده و جداً از جریان هوای سرد و مصرف نوشیدنی های سرد خودداری کنید.

ـ اوکالیپتوس ۵۰ گرم	ـ پولک ۵۰ گرم
ـ پونه ۵۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۲۵ گرم	ـ مخلصه ۵۰ گرم
ـ چوغان ۵۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ مرزنجوش ۲۵ گرم	ـ گل گاوزبان ۲۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ آویشن شیرازی ۲۰ گرم
ـ جوهر نعناع ۵ گرم	ـ گل لاوند ۲۵ گرم
ـ رازیانه ۵۰ گرم	ـ تخم گشنیز ۱۰۰ گرم
ـ گل بومادران ۵۰ گرم	ـ گل پنیرک ۵۰ گرم
ـ گزنه ۳۰ گرم	ـ پونه کوهی ۲۵ گرم

نسخه ترکیبی سینوزیت

گیاهان دارویی زیر را ابتدا تهیه نموده و سپس همه ی آنها را مخلوط نموده و هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در قوری چینی یا شیشه ای ریخته و آن را پر از آب جوش کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف نموده و به تدریج میل کنید.

ـ پولک ۵۰ گرم	ـ گل لاوند ۲۵ گرم
ـ پونه ۵۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۲۵ گرم
- مخلصه ۵۰ گرم
- چوغان ۵۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۲۵ گرم
- گل گاوزبان ۲۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- آویشن شیرازی ۲۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۱۰۰ گرم
- گل بومادران ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۵۰ گرم

معجون سینوزیت

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و همه ی آنها را مخلوط کنید. سپس هر روز بعد از هر غذا یک لیوان از این معجون میل کنید.

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۳ لیتر
- عرق آویشن ۲ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر
- عرق نعناع ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق کرفس ۱ لیتر
- عرق بابونه ۱ لیتر

- عرق اسطوخودوس ۱ لیتر - عرق مخلصه ۱ لیتر
- عرق شیرین بیان ۱ لیتر - عرق سیر ۱ لیتر

خوراکی های مفید:

گشنیز - پونه - گل گاوزبان - کاکوتی - اسفناج - انجیر - خاکشیر - ذرت - ریحان - ذغال اخته - سماق - سیر - ماست - آب اسفناج - آب پرتقال - آب ریحان - پیاز - بلوط - پونه - پیازچه - ترب - تمشک - آش شلغم - سالاد اسفناج - سالاد براکلی - رازیانه - زردچوبه - زنجبیل - سالاد سیب - سالاد کلم - سالاد ماست - سوپ پیاز - سوپ نعناع و خیار و ...

پرهیز:

آب سرد - جریان هوای سرد - گرد و غبار - غذاهای پرنمک - باقلا - ماست ترش - پاچه گاو - کشک - میوه های نارس - چای - دارچین - خربزه و ...

شالازیون

شالازیون عبارت است از توده‌ای روی پلک چشم که به دلیل عفونت مزمن در غدد ترشح کننده مواد نرم‌کننده لبه پلک، ایجاد می‌شود.

علایم شایع:

وجود یک تورم بدون درد روی پلک چشم که در نگاه اول ممکن است شبیه گل مژه باشد. امکان دارد پلکه متورم شود و فرد در چشم احساس ناراحتی بکند. پس از چند روز، این علایم اولیه ناپدید می‌شوند و آنچه که بر جای می‌ماند یک برجستگی سفت، بدون درد، و با رشد آهسته در پلک است. پوست روی این برجستگی را به راحتی می‌توان حرکت داد.

علل بیماری:

انسداد یکی از مجاری ارتباطی غده ترشح کننده مواد نرم‌کننده لبه پلک با سطح پلک. انسداد ممکن است به علت عفونت در اطراف سر مجرا به وجود آمده باشد (معمولاً ناشی از استافیلو کک).

عوامل افزایش دهنده خطر:

بیماری‌های پوستی مثل آکنه روزاسه یا درماتیت سبورئیک.

پیشگیری:

۱) اگر چشمتان زیاد شالازیون می‌زند، پلک خود را روزانه با آب و شامپو بچه که با چیزی شبیه گوش پاک کن مالیده می‌شود، بشویید.

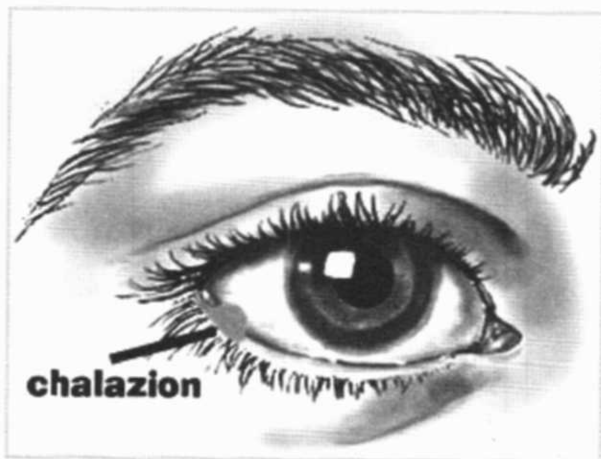
۲) با بروز اولین علایم آزردگی چشم، روزانه چند بار کمپرس آب گرم روی چشم خود بگذارید.

فرجام بیماری: شالازیون ممکن است خود به خود بهبود یابد. اگر این اتفاق نیافتاد، معمولاً می‌توان آن را به راحتی با جراحی برداشت.

توصیه های درمانی:

۱) از حوله آب گرم برای کاهش التهاب و تسریع بهبودی استفاده کنید. حوله را ۲۰ دقیقه روی چشم بگذارید و بعد حداقل یک ساعت صبر کنید. این کار را می‌توان تا هر زمان که نیاز باشد تکرار کنید.

۲) امکان دارد پزشک کرم‌ها یا پمادهای آنتی‌بیوتیکی چشمی تجویز کند. لایه نازکی از کرم یا پماد را ۳ تا ۴ بار در روز به لبه پلک بمالید. مالیدن مقدار زیادی از دارو، مؤثرتر از مالیدن مقدار کم دارو نیست.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز ۲ قاشق غذاخوری از چای ترش یا چای مکـه را در ۳ لیـوان آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه دم نموده و سپس آن را تصفیه نمـوده و بـه تدریج میل کنید.

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نمـوده و سـپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلـوط کنیـد. سـپس هـر روز ۳ تـا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بـزرگ ریختـه و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهیـد بـه مـدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- چای مکه ۲۰ گرم
- هوفاریقون ۴۰ گرم
- علف هزار چشم ۳۰ گرم
- میوه ی نسترن ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق شاهتره ۱ لیتر
- عرق نسترن ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

سیستیت بینابینی

سیستیت بینابینی عبارت است از یک نوع التهاب دیواره مثانه، سیستیت بینابینی علایمی شبیه سیستیت (عفونت باکتریایی مثانه) دارد، اما کشت ادرار از نظر باکتری در آن منفی است و دادن آنتی‌بیوتیک معمولاً کمکی نمی‌کند. سن متوسط شروع این بیماری حدود ۴۰ سالگی است، اما این بیماری می‌تواند در زنان در تمام سنین بروز کند. علایم از خفیف تا شدید متغیرند.

علایم شایع:

۱) درد و احساس فشار در لگن
۲) احساس خالی نشدن کامل مثانه
۳) درد به هنگام مقاربت
۴) گاهی درد در مجرای تناسلی و راست روده
۵) احساس نیاز فوری به ادرار کردن (گاهی ۸۰-۶۰ بار در روز) و احساس سوزش هنگام ادرار کردن

علل بیماری:

علت دقیق آن ناشناخته است. تحقیقات این طور نشان می‌دهند که این بیماری در واقع یک نوع نشانگان التهاب مثانه است که احتمالاً توسط

عفونت باکتریایی، خودایمنی (پاسخ ایمن به اجزای خودی بدن)، یا موارد آزارنده ایجاد می‌شود. این بیماری احتمالاً عفونی نیست.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سابقه درآوردن رحم
۲) آرتریت روماتویید (یک نوع شایع التهاب مفاصل)
۳) سابقه حساسیت یا آلرژی به داروها، غذاها، یا سایر مواد؛ تب یونجه یا آسم

فرجام بیماری:

۱) روش‌های درمانی موجود هستند که به کمک آنها ممکن است بتوان علایم را کنترل کرد یا به حداقل رساند، اما این روش‌های درمانی بیماری را معالجه نمی‌کنند. تحقیقات پزشکی در زمینه تعیین علت این بیماری، درمان‌های سودمندتر و معالجه آن ادامه دارند.

۲) خانم‌هایی که دچار این بیماری هستند ممکن است شعله‌ور شدن و فروکش کردن‌های این بیماری را تجربه کنند؛ در بیماران مختلف درمان‌های مختلف مؤثر واقع می‌شود. حتی در یک خانم هم، یک نوع درمان ممکن است اثر کند ولی بعد تأثیر خود را از دست بدهد.

۳) علایم برطرف نشده‌ای که می‌آیند و می‌روند و شدت آنها ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد.

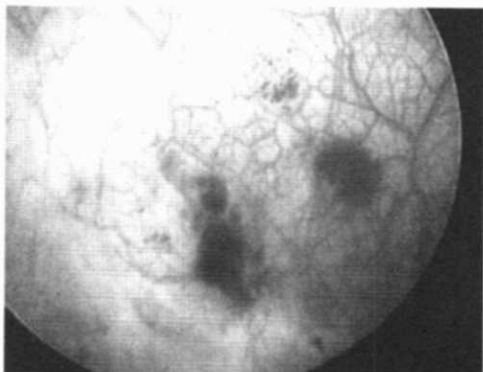
توصیه های درمانی:

۱) محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد فقط در صورت بروز علایم، فعالیت مربوطه نباید انجام شود.

۲) حذف نوشیدنی‌های حاوی کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی، غذاهای پرادویه، مرکبات و کوجه‌فرنگی از رژیم غذایی ممکن است به تخفیف علایم کمک کند.

۳) مصرف الکل بیماری را تشدید می کند.

۴) مصرف رژیم غذایی ساده بدون ادویه در بعضی از بیماران مؤثر است.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم
- دم گیلاس ۵۰ گرم
- کاکل ذرت ۵۰ گرم
- برگ غازیاغی ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر

- عرق گزنه ۱ لیتر - عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر - عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه هـای گلـدار بومـادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥): هر روز ۴ تا ۶ قاشـق غـذاخوری از بـرگ هـای پولـک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب

جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۹):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

سیاه سرفه

سیاه‌سرفه عبارت است از عفونت باکتریایی، مسری و خطرناک برونش‌ها و ریه‌ها. واکسیناسیون در سراسر جهان به مقدار زیادی بروز سیاه سرفه را کاهش داده است. تمامی سنین را مبتلا می کند ولی در کودکان شایع‌تر است.

علایم شایع:

۱) آب ریزش بینی
۲) تب مختصر
۳) استفراغ و اسهال
۴) تب
۵) سرفه خشک که به سرفه با خلط غلیظ تبدیل می‌شود.
۶) حملات سرفه مداوم و شدید که تا یک دقیقه طول می‌کشند. در طول سرفه در اثر کمبود اکسیژن فرد قرمز یا آبی می‌شود. در پایان هربار سرفه، کودک با صدایی «شبیه فریاد» نفس‌نفس می‌زند.

علل بیماری:

عفونت با باکتری بوردتلاپرتوسیس. این بیماری از طریق تماس مستقیم با سرایت فردی یا تماس غیرمستقیم مثل تنفس هوای حاوی قطرات عفونی یا دست زدن به پیراهن یا سایر مواد آلوده منتقل می‌شود. دوره کمون ۵ تا ۷ روز است.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) افراد واکسینه‌نشده
۲) بارداری
۳) شرایط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۴) همه گیری‌های اواخر زمستان و بهار. گسترش باکتری‌ها باعث افزایش شدت بیماری زایی آنها می گردد.

پیشگیری:

۱) تمام کودکان را بر ضد سیاه‌سرفه واکسینه کنید. واکسیناسیون معمولاً در ۲ ماهگی شروع می‌شود و پس از ۵ سالگی توصیه نمی گردد.

۲) افراد دچار عفونت را جدا کنید.

فرجام بیماری:

۱) با درمان معمولاً ظرف تقریباً ۶ هفته علاج می‌شود (ممکن است بین ۳هفته تا ۳ ماه باشد). سیر معمول بیماری به شرح زیر است: ۲ هفته سرفه غیر مشخص، ۲ هفته حملات «سیاه سرفه» و ۲ هفته نقاهت، ممکن است برخی سرفه‌های پایدار ماه‌ها طول بکشند.

۲) خون دماغ

۳) جدا شدن شبکیه

۴) تشنج و آنسفالیت

۵) پنومونی

۶) آپنه (کند شدن یا توقف تنفس)

۷) عفونت گوش میانی

۸) پارگی عروق خونی مغز

۹) کودکان زیر یک سال در معرض عوارض شدید یا مرگ قرار دارند.

توصیه های درمانی:

۱) تا از بین رفتن تب، شخص بیمار را جدا کنید.

۲) ملاقات کنندگان اجباری باید ماسک بزنند.

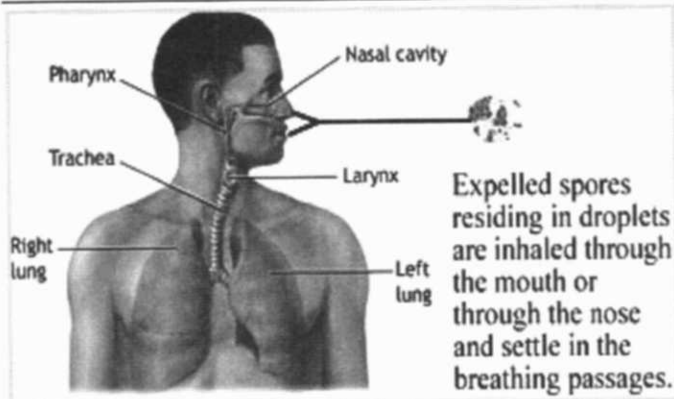
۳) در طول یک حمله سرفه در یک کودک، پایین تخت را بلند کنید. صورت کودک را پایین بیاورید و سرش را به یک طرف بچرخانید تا به تخلیه ریه‌ها کمک کنید.

کودکان بزرگتر معمولاً ترجیح می‌دهند در طول حملات سرفه بنشینند و به جلو خم شوند.

۴) از یک مرطوب کننده اولتراسونیک برای تسکین سرفه و کمک به رقیق شدن ترشحات برونش و ریه استفاده کنید. هر روز مرطوب کننده را تمیز کنید.

۵) تا از بین رفتن تب، کودک را در بستر نگه دارید. با توجه به قدرت کودک، فعالیت طبیعی باید به آهستگی از سر گرفته شود.

۶) کودک را به نوشیدن مایعات فراوان مثل آب‌میوه، چای، نوشیدنی‌های کربنات دار و سوپ رقیق تشویق کنید. رژیم غذایی خاصی ندارد. وعده‌های غذایی کم و به تعداد زیاد ممکن است استفراغ را کاهش دهد.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

داروهای گیاهی زیر را تهیه نموده و با هم مخلوط کنید. سپس هر روز در سه وعده یک قاشق غذاخوری از مخلوط آنها را در یک لیوان شیر داغ و یا یک لیوان آب جوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه خیس نموده و سپس میل کنید.

- به دانه ۳۰ گرم
- قدومه ۵۰ گرم
- تخم بالنگ ۵۰ گرم
- تخم ریحان ۵۰ گرم
- تخم بارهنگ ۵۰ گرم
- صمغ عربی ۱۰۰ گرم

نسخه ۲):

هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق غذاخوری از نشاسته را در ۱/۵ لیوان شیر به مدت ۲ دقیقه جوشانده و سپس میل کنید.

نسخه۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ٤):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۷):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت زخم جراحی

عفونت زخم جراحی عبارت است از عفونت حاصل از آلودگی باکتریایی در حین یا پس از عمل جراحی. به دنبال عمل جراحی و بسته به نوع آن، در ۳۰٪ -۱/۵٪ موارد عفونت ایجاد می گردد.

علایم شایع:

۱) تب (گاهی اوقات)
۲) درد و قرمزی دور زخم جراحی
۳) چرک و تجمع سایر مایعات در اطراف برش که بخیه‌ها را محکم‌تر می کنند.

علل بیماری:

عفونت با باکتری‌ها شامل استرپتوکوک‌ها، استافیلوکوک‌ها یا سایر میکروب‌ها. علی‌رغم احتیاطات کامل برضد این میکروب‌ها، روش‌های ضدعفونی کننده جدید قبل از عمل جراحی و مراقبت‌های خوب پس از عمل، گاهی عفونت ایجاد می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) اشخاص مسن‌تر
۲) تغذیه ناکافی

۳) هر گونه بیماری مزمن به ویژه دیابت شیرین

۴) جراحی در دستگاه گوارش

۵) استفاده از داروهای سرکوبگر ایمنی

۶) بیماران چاق

۷) بیماران مبتلا به سرطان

پیشگیری:

۱) استفاده هرچه کمتر از بخیه

۲) تمیز کردن کامل پوست قبل از جراحی

فرجام بیماری:

۱) معمولاً در بیشتر بیماران با تخلیه چرک و درمان آنتی‌بیوتیکی قابل علاج است.

۲) بهبودی عفونت زخم جراحی حدود ۲ هفته طول می کشد.

۳) پریتونیت

۴) مسمومیت خونی

۴) تداخل با بهبودی طبیعی محل برش پس از جراحی که گاهی مستلزم یک جراحی دیگر و ترمیم است.

توصیه های درمانی:

۱) تسکین درد با گرما. استفاده از کیسه گرم یا کمپرس گرم به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه، ۴-۳ بار در روز

۲) در صورتی که زخم ترشح کند، لباسها را به دفعات عوض کنید.

۳) جراحی برای برش و تخلیه آب زخم (گاهی اوقات) ممکن است لازم باشد.

۴) تا محوشدن تمام علایم در بستر استراحت کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

مواد دارویی زیر را تهیه نموده و روغن ها را پس از ذوب کردن با هم مخلوط کنید. سپس مرهم بدست آمده را بر روی زخم قرار دهید و باندپیچی کنید. پس از ۱۲ ساعت این کار را دو باره تکرار نمایید:

- روغن زیتون ۱ لیتر
- روغن کوهان شتر ۳۰۰ گرم
- کافور ۳۰ گرم
- موم ۵۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت غدد بزاقی

عفونت غدد بزاقی ناشی از میکروب‌های عفونت‌زا به‌غیر از ویروس عامل اوریون. این بیماری در کودکان شایعتر است.

علایم شایع:

۱) تب
۲) رد و تورم غدد لنفاوی گردن (تحت فکی)
۳) درد و تورم غدد بزاقی پاروتید (بناگوشی) یا زیرزبانی
۴) احساس طعم ناخوشایند در دهان به‌دلیل وجود عفونت غدد بزاقی

علل بیماری:

عفونت باکتریایی ناشی از استافیلوکوک یا گونه دیگری از باکتری‌ها

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) سن بالای ۶۰ سال

۲) استعمال دخانیات

۳) بی‌آبی بدن

۴) بهداشت دهانی نامناسب

۵) تغذیه نامطلوب، به‌خصوص کمبود ویتامین‌ها

۶) مصرف داروهایی که باعث خشکی دهان می‌گردند.

۷) سنگ مجاری غدد بزاقی

۸) بیماری مزمن یا اخیر که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد، به‌خصوص عفونت‌های دهان

پیشگیری:

۱) از دهان شویه‌های ضدعفونی کننده استفاده نمایید.

۲) دندان‌ها را به‌طور مکرر مسواک زده و پاک نمایید و به‌خصوص هنگامی که بیماری دهان وجود دارد.

۳) به‌طور منظم جهت ارزیابی وضعیت دندان‌ها به دندانپزشک خود مراجعه نمایید.

فرجام بیماری:

۱) با درمان معمولاً در عرض دو هفته بهبود می‌یابد.

۲) اگر غده بزاقی در اثر وجود سنگین یا بافت جوشگاهی مسدود گردد، قبل از اقدام به درمان طبی، جراحی لازم است.

۳) انسداد دایمی و کامل مجاری غدد بزاقی که نیازمند جراحی است.

توصیه های درمانی:

۱) استفاده از کمپرس آب گرم یا بالشتک گرم‌کننده تنظیم‌شده بر روی درجه کم برای تخفیف درد و تسریع بهبودی کمک‌کننده است.

۲) پس از برطرف شدن تب، فعالیت‌های طبیعی خود را از سر بگیرید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

گیاهان دارویی زیر را تهیه نموده و هر روز ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در ۴ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۲ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به مرور با آب بدست آمده غرغره کنید:

- زاج ۵۰ گرم
- چوبک ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۲۵ گرم
- پونه وحشی ۲۵ گرم
- پولک اعلاء ۲۰ گرم
- اسطوخودوس ۱۵ گرم
- آویشن شیرازی ۱۰ گرم
- آویشن کوهی ۱۰ گرم
- گل بابونه ۳۰ گرم
- گل بومادران ۱۵ گرم
- تخم گشنیز ۳۰ گرم
- تخم رازیانه ۳۰ گرم
- مرزنجوش ۱۵ گرم
- کاکوتی ۱۵ گرم
- گل خطمی ۲۰ گرم
- گل پنیرک ۱۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

عفونت گردن رحم

عفونت گردن رحم دو نوع از این بیماری وجود دارد که هر دو نوع ممکن است مسری باشند: عفونت حاد گردن رحم، که معمولاً یک عفونت باکتریایی یا ویروسی با علایم مخصوص به خود است؛ و عفونت مزمن گردن رحم، که یک عفونت طولانی‌مدت است و شاید بدون علامت باشد.

علایم شایع:

۱) ترشح ضخیم و زرد رنگ
۲) ترشح کم و گاهی بدون جلب نظر

۳) کمردرد

۴) احساس ناراحتی به هنگام ادرار

۵) احساس ناراحتی به هنگام نزدیکی

۶) ترشح زیاد

۷) خونریزی بین دوره‌های عادت ماهانه

۸) لکه‌بینی یا خونریزی پس از نزدیکی

علل بیماری:

عفونت حاد گردن رحم معمولاً توسط میکرب سوزاک یا میکربی دیگر به نام کلامیدیا تراکوماتیس ایجاد می‌شود. ویروس هرپس هم ممکن است این حالت را ایجاد کند. عفونت مزمن گردن رحم، یا به علت تکرار عفونت حاد رخ می‌دهد یا به علت یک دوره عفونت حاد که به مدت کافی درمان نشده و به طور کامل التیام نیافته باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین

۲) عفونت حاد یا مکرر مهبل

۳) داشتن چند شریک جنسی

پیشگیری:

۱) سالانه برای معاینه و انجام پاپ اسمیر مراجعه کنید.

۲) از لباس زیر نخی استفاده کنید. از لباس‌های زیر با جنسی

پارچه‌هایی که اجازه تهویه هوا را نمی‌دهند اجتناب کنید.

۳) در صورت عدم تهویه مناسب گرما و رطوبت، بروز عفونت‌های مهبلی یا گردن رحم افزایش می‌یابد.

۴) برای جلوگیری از عفونت‌های آمیزشی از کاندوم استفاده شود.

۵) اگر عفونت گردن رحم در اثر یک بیماری آمیزشی ایجاد شده باشد، شریک جنسی نیز باید درمان شود.

فرجام بیماری:

۱) عفونت خفیف گردن رحم بدون درمان خوب می‌شود.

۲) عفونت حاد گردن رحم که در اثر بیماری‌های آمیزشی ایجاد شده، مسری است و با دارو خوب می‌شود.

۳) اغلب موارد دیگر عفونت گردن رحم را می‌توان درمان کرد.

۴) برای تمام زنانی که عفونت گردن رحم دارند انجام چکاپ منظم تا زمان بهبود عفونت ضروری است.

۵) پولیپ گردن رحم

۶) ندرتاً به وجود آمدن سلول‌های بدخیم در گردن رحم

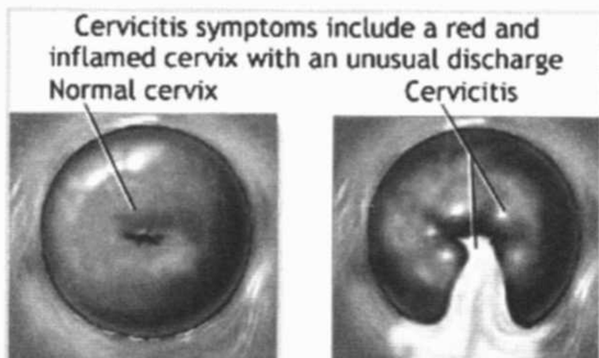
۷) بیماری التهابی لگن (گسترش عفونت به اعضای تناسلی داخلی‌تر)

توصیه های درمانی:

۱) بـه هنگـام درمـان، بـه جـای تـامپون از بالـشتک‌هـای بهداشـتی استفاده کنید.

۲) از دوش مهبل استفاده نکنید مگر این که توصیه شود.

۳) تنها فعالیت جنسی باید تا زمان بهبود عفونت کنار گذاشته شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نمـوده و سـپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلـوط کنیـد. سـپس هـر روز ۳ تـا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بـزرگ ریختـه و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهیـد بـه مـدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد

نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مثانه زنان

عفونت مثانه در زنان عبارت است از التهاب یا عفونت مثانه.

علایم شایع:

۱) احساس سوزش هنگام ادرار

۲) تکرر ادرار، گرچه مقدار ادرار ممکن است کم باشد.

۳) فوریت ادرار

۴) درد در شکم درناحیه‌ای که مثانه قرار دارد.

۵) درد قسمت پایین کمر

۶) وجود خون در ادرار

۷) تب خفیف

۸) بد بو بودن ادرار

۹) درد به هنگام نزدیکی

۱۰) بی اختیاری ادرار(گاهی)

۱۱) شب ادراری در کودک

۱۲) تب و تحریک پذیری در شیرخوار

علل بیماری:

۱) آسیب به پیشابراه

۲) باکتری‌هایی که از قسمت دیگری از بدن از راه خون به مثانه می‌رسند.

۳) استفاده از کاتتر ادراری برای تخلیه ی مثانه، مثلاً پس از زایمان یا جراحی.

۴) باکتری‌هایی که از راه پوست اطراف ناحیه ی تناسلی و مقعدی به مجاری ادراری راه می‌یابند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) استرس

۲) مصرف الکل

۳) افزایش فعالیت جنسی. در زنان باعث آسیب رسیدن به پیشابراه می‌شود.

۴) عفونت در سایر بخشهای دستگاه ادراری ـ تناسلی

۵) بیماری‌ای که موجب کاهش مقاومت بدن شده باشد.

۶) پوشیدن لباس زیر تنگ و بدون تبادل هوا

۷) نشستن در وان پر از آبی که حاری نمک‌های مخصوص یا مواد

حباب‌ساز باشد.

۸) شل شدن و افتادگی اجزای دستگاه ادراری ـ تناسلی در زنان

۹) نگاه داشتن ادرار برای مدت خیلی طولانی

پیشگیری:

۱) قبل از نزدیکی یک لیوان آب بنوشید و در عرض پانزده دقیقه پس از آن ادرار کنید.

۲) از لوبریکانت (ماده لغزنده‌کننده) محلول در آب، مثل ژل استفاه کنید.

۳) سعی شود به پیشابراه آسیب وارد نشود.

۴) به جای استفاده از وان حمام بهتر است دوش گرفته شود.

۵) روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. از کافئین پرهیز کنید، زیرا باعث تحریک مثانه می‌شود.

۶) حتی‌المقدور از کاتتر استفاده نشود.

۷) به هنگام بروز عفونت ادراری باید سریعاً برای درمان مرجعه نمود.

۸) از مصرف اسپری‌ها، دئودورانت اجتناب کنید.

۹) لباس زیر بهتر است نخی باشد.

۱۰) ادرار خود را به مدت طولانی نگه ندارید.

۱۱) بعد از اجابت مزاج، خود را از جلو به عقب خوب پاک

کنید، تا باکتری‌ها به ناحیه ی تناسلی راه نیابند.

فرجام بیماری:

۱) با درمان به موقع، در عرض کمتر از دو هفته خوب می‌شود.

۲) عود این عفونت شایع است.

۳) ناکافی بودن درمان می‌تواند موجب عفونت مزمن مجاری ادراری شود، و نهایتاً به نارسایی کلیه بیانجامد.

توصیه های درمانی:

۱) به هنگام درمان و تا دو هفته پس از رفع علایم از نزدیکی خودداری کنید تا التهاب کاملاً برطرف شود.

۲) روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۳) از مصرف کافئین و الکل به هنگام درمان خودداری کنید.

۴) از آب قره‌قاط بنوشید تا ادرار اسیدی شود. برخی از داروها وقتی ادرار اسیدی باشد بهتر عمل می کنند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- افسنطین ۳۰ گرم
- چوبک ۱۰۰ گرم
- مخلصه ۵۰ گرم
- کاکنج ۳۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و

در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هــر روز ۳ تــا ۵ قاشــق غــذاخوری از سرشــاخه هــای گلــدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قـوری مناسـب ریختـه و بـه آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهیـد بـه مـدت ۳۰ تـا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سـطیرون میل کنید.

نسخه۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میـل کنید.

نسخه۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک اسـتکان عـرق پولـک میل کنید.

نسخه۱٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عـرق آویـشن میل کنید.

نسخه۱۵):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پنیرک میل کنید.

نسخه۱۶):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق کاکوتی میل کنید.

نسخه۱۷): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق خطمی میل کنید.

نسخه۱۸):هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه۱۹): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق رازیانه میل کنید.

عفونت کلامیدیایی

عفونت کلامیدیایی، کلامیدیاها انگل‌های داخل سلولی هستند که بسیاری از خصوصیات فیزیکی آنها مثل ویروس‌ها است. این میکرب‌ها باعث التهاب پیشابراه (لوله‌ای که مثانه را به خارج وصل می کند)، مهبل، گردن رحم، لوله‌های فالوپ، مقعد و تخمدان‌ها می‌شوند. عفونت با این

میکـرب‌هـا یکـی از بیمـاری‌هـای شـایع آمیزشـی اسـت. عفونـت کلامیدیایی ممکن است به چشم‌ها یا ریه‌های نوزاد تازه به دنیـا آمـده نیـز وارد شـود. اگـر میکـرب کلامیـدیا در زیـر میکروسـکوپ یـا در کـشت ترشحات هر کسی که فعالیت جنسی دارد دیـده مـی‌شـود، تمـام شـرکای جنسی وی باید درمان شوند.

علایم شایع:

۱) گاهی هیچ علامتی در مراحل اولیه وجود ندارد.

۲) ترشح از پیشابراه (در مردان)

۳) تورم، درد یا ترشح از مقعد

۴) قرمزی در مهبل یا نوک آلت تناسلی

۵) ترشح از مهبل

۶) درد شکمی

۷) تب

۸) ناراحتی به هنگام ادرار

۹) ناراحتی یا درد تناسلی

علل بیماری: باکتری کلامیدیا تراکوماتیس که از راه جنسی انتقال می‌یابد. در صورتی که عفونت در مجرای تناسـلی مـادر حاملـه بـه هنگـام زایمان وجود داشته باشد، نوزاد ممکن دچار عفونت شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) دیابت

۲) فعالیت جنسی حفاظت نشده به خصوص در دختران جوان

۳) نامناسب بودن وضعیت سلامت عمومی فرد

۴) این عوامل به علاوه نرسیدن نور باعث رشد میکرب‌ها می‌شوند.

۵) گرم بودن هوا، عدم تهویه مناسب هوا به علت لباس زیر نامناسب، یا هر علت دیگری که باعث افزایش رطوبت و گرمای ناحیه شود.

پیشگیری:

۱) استفاده از کاندوم

۲) درمان شریک جنسی فرد بیمار

فرجام بیماری:

۱) با درمان آنتی‌بیوتیک به مقدار کافی، عفونت کاملاً خوب می‌شود.

۲) امکان دارد حاملگی را عارضه‌دار کند.

۳) آلوده کردن شریک جنسی

۴) عقیم شدن در زنان

۵) عفونت کبد

۶) بروز عفونت ثانویه

۷) بروز عفونت ثانویه

توصیه های درمانی:

۱) ناحیه تناسلی را تمیز نگاه دارید. برای این کار از صابون ساده و غیرمعطر استفاده کنید.

۲) به جای خوابیدن در وان پر از آب، بهتر است دوش بگیرید.

۳) لباس زیر باید نخی باشد. از لباس زیرهای نایلونی یا شبیه آن که اجازه تهویه مناسب هوا را نمی‌دهند استفاده نکنید.

۴) با لباس خیس، به خصوص لباس شنای خیس، به مدت طولانی نچرخید.

۵) پس از رفتن به توآلت، ناحیه را از جلو به عقب بشویید.

۶) لاغر کردن در صورت چاقی

۷) از دوش مهبل استفاده نکنید.

۸) اگر دیابت دارید، برنامه درمانی خود را دقیقاً رعایت کنید.

۹) از پوشیدن شلوار تنگ خودداری کنید.

۱۰) پس از کامل کردن دوره درمان، برای معاینه مجدد مراجعه نمایید.

۱۱) انجام آزمایش برای سایر بیماری‌های آمیزشی توصیه می‌شود.

۱۲) از فعالیت بیش از حد، گرما، و تعریق بیش از حد خودداری

کنید. فعالیت جنسی را تا زمان کامل شدن درمان و رفع علایم متوقف کنید. برای بهبود حدود سه هفته صبر کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در

حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ۱۰):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق سطیرون میل کنید.

نسخه ۱۱):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

نسخه ۱۲):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پونه میل کنید.

نسخه ۱۳):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق پولک میل کنید.

نسخه ۱٤):

هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق آویشن میل کنید.

عفونت گوش خارجی

عفونت گوش خارجی عبارت است از التهاب یا عفونت مجرای خارجی گوش که از پرده گوش به محیط بیرون کشیده شده است.

علایم شایع:

۱) گوش دردی که با کشیدن گوش بدتر می‌شود.
۲) خارش گوش
۳) گاهی تب خفیف
۴) ترشح چرک از گوش
۵) کاهش موقت شنوایی در گوش درگیر
۶) وجود یک برجستگی یا جوش کوچک و دردناک در مجرای گوش

علل بیماری:

۱) عفونت باکتریایی یا قارچی پوست ظریفی که مجرای گوش را پوشانده است.

۲) آسیب به مجرای گوش.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) شنا در آب آلوده و کثیف

۲) رطوبت زیاد به هر علت
۳) ناکافی بودن تولید موم گوش (سِرومِن)
۴) سابقه عفونت قبلی در گوش
۵) آلرژی گوش
۶) دیابت شیرین یا سایر بیماری‌هایی که فرد را مستعد عفونت می‌کنند.
۷) استفاده از اسپری مو یا رنگ مو که ممکن است وارد مجرای گوش شوند.
۸) تحریک ناشی از گوش پاک کن، اشیای فلزی مثل گل سر، یا گوش پنبه، خصوصاً اگر به مدت طولانی در گوش باقی بمانند
۹) شنای زیاد در استخرهای کلردار. آب کلردار استخر باعث خشک شدن مجرای گوش می‌شود و به همین دلیل باکتری‌ها و قارچ‌ها توانایی ورود به پوشش مجرای گوش را پیدا می‌کنند.

پیشگیری:

۱) گوش خود را با هیچ شیی یا ماده شیمیایی تمیز نکنید.

۲) پس از رفع عفونت گوش خارجی، قطره‌های گوش تجویز شده را نگاه دارید. اگر مجرای گوش به هر علت خیس شد مثلاً در اثر شنا یا شستشوی سر، در هر دو گوش خود قطره بریزید.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان در عرض ۷ تا ۱۰ روز خوب می‌شود.

۲) درد شدید

۳) بروز جوش در مجرای گوش

۴) سلولیت (عفونت بافت عمقی)

۵) التهاب مزمن که درمان آن کار راحتی نیست.

توصیه های درمانی:

۱)تمیز کردن مجرای گوش با ملایمت؛ به خاطر داشته باشید که حتی وجود مقدار کمی از موم طبیعی گوش از آن در برابر عفونت محافظت به عمل می‌آورد.

۲) واکنش کمپرس گرم روی گوش ممکن است درد را تخفیف دهد.

۳) گوش عفونی شده را خشک نگاه دارید.

۴) به هنگام دوش گرفتن از گوش پنبه یا کلاه مخصوص استفاده کنید.

۵) فعالیت‌های عادی خود را با رو به بهبود گذاشتن علایم از سر گیرید. تا ۳ هفته پس از ناپدید شدن تمام علایم، از ورود آب به گوش‌ها خودداری کنید. هر گونه رطوبت، حتی در اثر دوش گرفتن یا شستشوی مو، می‌تواند باعث عود بیماری شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

۱۰۰ گرم مرزنجوش را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط نیم لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از ولرم شدن هر روز در سه نوبت به هر کدام از گوشها یک قطره بچکانید.

نسخه ۲):

هر روز در یک تا سه وعده به هر کدام از گوش ها یک قطره روغن زرد حیوانی بچکانید.

نسخه ۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵

قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

ـ پونه معمولی ۱۰۰ گرم	ـ پونه وحشی ۵۰ گرم
ـ پولک اعلاء ۸۰ گرم	ـ اسطوخودوس ۳۰ گرم
ـ آویشن شیرازی ۳۰ گرم	ـ آویشن کوهی ۴۰ گرم
ـ گل بابونه ۵۰ گرم	ـ گل بومادران ۳۰ گرم
ـ تخم گشنیز ۵۰ گرم	ـ تخم رازیانه ۵۰ گرم
ـ مرزنجوش ۳۰ گرم	ـ کاکوتی ۳۰ گرم
ـ گل خطمی ۵۰ گرم	ـ گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ٤):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر

ـعرق پنیرک ۱ لیتر ـعرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مزمن کلیه

عفونت مزمن کلیه نوعی عفونت کلیه‌ها که به آرامی بروز کرده و ماه‌ها یا سال‌ها به طول می‌انجامد. این عارضه منجر به تشکیل جوشگاه در کلیه و سرانجام از دست رفتن عملکرد کلیه می گردد. کلیه‌ها مواد زائد را از جریان خون تصفیه کرده و باعث تولید ادرار می گردند. نارسایی کلیه می‌تواند بزرگسالان هر دو جنس را درگیر سازد ولی در خانم‌ها شایعتر است.

علایم شایع:

۱) کم خونی

۲) ضعف

۳) کاهش اشتها

۴) پرفشاری خون

۵) درد یکطرفه یا دو طرفه کمر

۶) وجود پروتئین یا خون در ادرار

علل بیماری:

۱) عفونت‌های حاد باکتریایی مکرر کلیه

۲) عفونت‌های درمان نشده مجاری ادراری تحتانی

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) سابقه دیابت قندی

۲) انسداد راه ادراری ناشی از سنگ یا تومور

۳) استفاده طولانی مدت از کاتتر

پیشگیری:

۱) اقدام به درمان فوری عفونت‌های حاد کلیه

۲) اقدام به درمان اختلالات مجاری ادراری مسبب عفونت

فرجام بیماری:

۱) علایم با درمان قابل کنترل است.

۲) اگر تنها یک کلیه دچار عفونت مزمن بوده و به درمان آنتی‌بیوتیکی جواب ندهد، برداشت کلیه مبتلا با جراحی ممکن است از بروز عوارض پیشگیری کند.

۳) در صورت بروز نارسایی مزمن در هر دو کلیه، پیوند کلیه یا دیالیز، می‌تواند جان بیمار را نجات دهد.

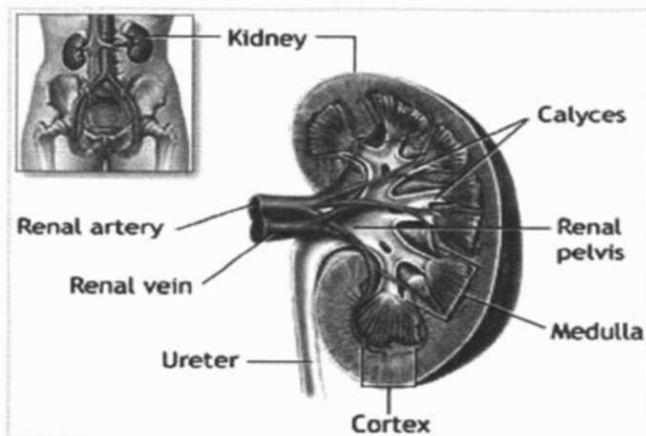
۴) پرفشاری خون با علت کلیوی

۵) نارسایی مزمن کلیه

توصیه های درمانی:

۱) روزانه حدود دولیتر مایعات بنوشید.

۲) جهت اسیدی شدن ادرار از آب آلبالوی ترش یا زغال‌اخته استفاده کنید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیرک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از

صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت مثانه مردان

عفونت مثانه در مردان عبارت است از التهاب یا عفونت مثانه.

علایم شایع:

۱) احساس سوزش ادرار

۲) تکرر ادرار، اگرچه حجم ادرار ممکن است کم باشد.

۳) احساس فوریت ادرار حتی وقتی که مثانه خالی است.

۴) درد در ناحیه شرمگاهی

۵) ترشح از نوک آلت

۶) درد در قسمت پایین کمر

۷) وجود خون در ادرار

۸) تب خفیف

۹) ادرار بدبو

۱۰) بی‌اختیاری ادرار (گاهی)

علل بیماری:

۱) آسیب به پیشابراه

۲) پروستات بسیار بزرگ

۳) نقص ساختمانی در مجاری ادرار
۴) استفاده از کاتتر ادراری برای خالی کردن مثانه، مثلاً بعد از یک عمل جراحی
۵) باکتری‌هایی که از قسمت دیگری از بدن و از راه خون به مثانه می‌رسند.
۶) باکتری‌هایی که از پوست اطراف ناحیه تناسلی و مقعد به مجاری ادراری وارد می‌شوند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) مصرف الکل
۲) عفونت در سایر قسمت‌های دستگاه ادراری ـ تناسلی
۳) وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد.
۴) وارد آمدن ضربه به پیشابراه
۵) عمل جراحی اخیر که در جریان آن کاتتر ادراری هم گذاشته شده باشد.
۶) انسداد در مسیر ادرار، معمولاً ناشی از پروستات بزرگ شده یا ملتهب. در این حالت انسداد کامل نیست.

پیشگیری:

۱) حتی‌الامکان بهتر است از کاتتر استفاده نشود.
۲) مایعات به مقدار زیاد بنوشید، حداقل ۸ لیوان در روز

۳) در صورت بروز عفونت ادراری، سریعاً برای درمان مراجعه کنید.

فرجام بیماری:

۱) با درمان آنتی‌بیوتیک معمولاً خوب می‌شود.

۲) اگر عفونت به علت یک بیماری زمینه‌ساز یا انسداد رخ داده باشد، اول باید این مشکلات را برطرف نمود.

۳) درمان ناکافی عفونت ممکن است باعث بروز عفونت مزمن مجاری ادراری، و نهایتاً نارسایی کلیه شود.

توصیه های درمانی:

۱) حمام آب گرم ممکن است علایم را تخفیف دهد.

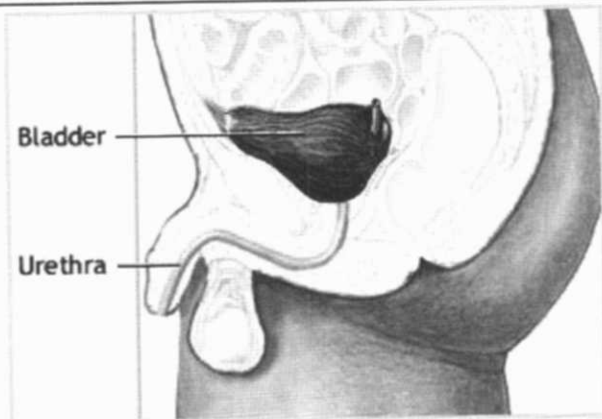
۲) به هنگام مرحله حاد بیماری، ممکن است استراحت دررختخواب لازم باشد.

۳) در طی درمان و تا دو هفته بعد از رفع علایم از نزدیکی خودداری کنید، تا التهاب به طور کامل فرو نشیند.

۴) روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۵) از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.

۶) آب قره‌قاط بنوشید تا ادرار اسیدی شود. برخی از داروها در ادرار اسیدی بهتر عمل می کنند.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- دم اسب ۵۰ گرم
- میوه ی نسترن ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم

- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه ٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٦): هر روز نیم ساعت پس از صرف هر غذا یک استکان عرق گزنه میل کنید.

فرو رفتن ناخن پا در گوشت

فرورفتن ناخن پا در گوشت عبارت است از وضعیتی که در آن لبه تیز ناخن در گوشت یکی از انگشتان پا (معمولاً شست) فرو رود.

علایم شایع:

۱) درد

۲) حساسیت به لمس

۳) قرمزی

۴) تورم و گرمی در انگشتان پا در جایی که لبه تیز ناخن در چین بافتی اطراف فرو رفته است.

۵) وقتی بافت اطراف ناخن ملتهب گردد، معمولاً در ناحیه آسیب دیده عفونت ایجاد می‌شود.

علل بیماری:

فرورفتن ناخن پا در انگشت احتمالاً با یکی از وضعیت زیر همراه است:

۱) شکل ناخن بیش از حد طبیعی دارای انحنا باشد.
۲) ناخن پا بیش از حد کوتاه شود به طوری که بافت بتواند روی آن فشار بیاورد.
۳) فرد در فعالیت هایی شرکت کند که که مستلزم توقف‌های ناگهانی باشد (گیرکردن انگشت پا).

پیشگیری:

۱) کفش‌های مناسب و جادار بپوشید.

۲) ناخن‌های پا را با دقت کوتاه کنید.

۳) به ویژه افراد مبتلا به دیابت شیرین یا بیماری عروق محیطی باید در کوتاه کردن ناخن‌های پا دقت کنند. در این اختلالات به خاطر جریان

خون مختل پا، آسیب به پا خطرناک است.

فرجام بیماریک

۱) با درمان قابل علاج است.

۲) آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی معمولاً علایم عفونت را ظرف یک هفته تسکین می‌دهند.

۳) گاهی بخشی یا تمامی ناخن با جراحی برداشته می‌شود و بستر ناخن تراشیده می‌شود و لذا این مشکل عود نخواهد کرد. ناخن باید دوباره رشد کند ولی احتمالاً مثل قبل نخواهد شد.

۴) عفونت مزمن که بدون جراحی قابل علاج نیست.

توصیه های درمانی:

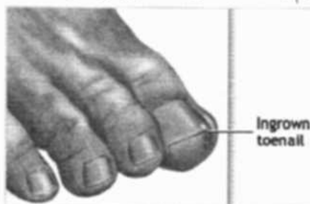
۱) از پوشش‌های مرطوب استفاده کنید.

۲) با قرار دادن یک تکه کوچک کتان در زیر ناخن در اطراف لبه‌ها، گوشه‌های ناخن را از بافت ملتهب اطراف آزاد کنید.

۳) بافت ملتهب را در برابر آسیب‌های بیشتر حفاظت کنید.

۴) به محض بهبود علایم، فعالیت‌های طبیعی خود را از سر بگیرید.

۵) ممکن است لازم باشد تا زمان بهبودی انگشت پا، از کفش جلوباز استفاده کنید.



درمان طبیعی

نسخه:

با مواد دارویی زیر را تهیه نموده و مرهم تهیه کنید. مرهم حاصل شده را بر روی موضع ضماد کنید. از هر ۲۴ ساعت این کار را تکرار کنید تا زمانی که بهبودی حاصل شود:

- روغن زیتون ۱۰۰ گرم
- روغن کوهان شتر ۳۰۰ گرم
- موم ۵۰ گرم
- کافور ۲۰ گرم
- روغن کنجد ۵۰ گرم
- روغن شتر مرغ ۵۰ گرم

فارنژیت

فارنژیت التهاب و عفونت حلق ناشی از میکروب‌های مختلف.

علائم شایع:

۱) گلودرد

۲) اختلال بلع

۳) تب

۴) احساس غلغلک یا توده در گلو

۵) تورم غدد لنفاوری در گردن (گاهی)

۶) درد عمومی بدن

۷) گلو ممکن است قرمز بوده یا با یک غشای خاکستری پوشیده شده باشد (گاهی)

علل بیماری: عفونت باکتریایی، ویروسی یا قارچی. شایع‌ترین عوامل میکروبی مسؤول این عفونت عبارتند از: باکتری‌ها ـ استرپتوکوک ، گنوکوک ، هموفیلوس ، پنوموکوک ، کورینه باکتریوم یا استافیلوکوک ویروس‌ها ـ ویروس ابشتین ـ بار و بسیاری از انواع ویروس‌های تنفسی، قارچ‌ها ـ کاندیدا.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) بیماری‌های تضعیف کننده مقاومت بدن

۲) خستگی یا کار زیاد

۳) دیابت شیرین

۴) نقص دستگاه ایمنی

۵) استعمال دخانیات

۶) سوء مصرف الکل

۷) روابط جنسی دهانی

۸) زندگی دست جمعی مثلاً در سربازخانه، مدرسه یا مهد کودک

۹) همه‌گیری‌ها، که در طی آن همه افراد در معرض خطر ابتلا قرار دارند

پیشگیری:

۱) دوری از تماس نزدیک با فرد دچار گلودرد

۲) انجام به موقع واکسیناسیون از جمله واکسن دیفتری

فرجام بیماری:

۱) اکثر موارد فارنژیت ویروسی خود به خود بهبود می‌یابد.

۲) سایر انواع فارنژیت با آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای ضدقارچ قابل علاج است.

۳) پنومونی

۴) عفونت گوش

۵) سینوزیت یا رینیت

۶) اپی گلوتیت، منجر به انسداد کامل تنفسی

۷) تب روماتیسمی، مخملک یا گلومرولونفریت در موارد فارنژیت استرپتوکوکی کامل درمان نشده

توصیه های درمانی:

۱) مراقبت در منزل معمولاً کافی است.

۲) غرغره چای غلیظ گرم یا سرد، یا محلول آب نمک (یک قاشق چایخوری نمک در ۲۵۰ سی‌سی آب گرم (معادل یک بطری نوشابه). غرغره کردن را هر چند نوبت که می‌خواهید انجام دهید.

۳) از یک دستگاه مرطوب کننده با بخار سرد برای مرطوب کردن هوای اتاق استفاده کنید. این کار احساس خشکی و گرفتگی گلو را تخفیف می‌دهد. دستگاه مرطوب کننده را هر روز تمیز کنید.

۴) در صورت تورم دردناک غدد لنفاوی گردن، از کمپرس با آب گرم حداقل ۴ بار در روز هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استفاده کنید. اگر در طی این عمل، گرمای کمپرس حفظ گردد مؤثرتر خواهد بود. مواظب باشید پوست خود را نسوزانید.

۵) مسواک خود را عوض کنید. میکروب‌های عامل عفونت ممکن است در لابه‌لای پرزهای آن مستقر گردد.

۶) تا برطرف شدن عفونت از استفاده حوله یا غذای مشترک اجتناب کنید.

۷) از دادن آسپیرین به کودکان برای هرگونه بیماری ویروسی خودداری کنید زیرا در مطالعات ارتباط مصرف آن با بروز نشانگان رای نشان داده است.

۸) محدودکردن فعالیت‌ها تا برطرف شدن علایم لازم است.

۹) مصرف مایعات را افزایش دهید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، و در موارد تب بالاتر بیشتر بنوشید. اگر بلع غذاها جامد باعث درد می‌شود تا چند روز از مایعات یا غذاهای نرم

استفاده کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم	- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم	- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم	- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم	- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم	- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم	- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم	- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٤): هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از برگ های پولک را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش

اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۶):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بابونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از تخم رازیانه را در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۸): هر روز ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از برگ آویشن شیرازی را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه۹):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار اسطوخودوس را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در

حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

عفونت گوش میانی

عفونت گوش میانی عبارت است از عفونت در گوش میانی. این عفونت از یک فرد به فرد دیگر انتقال نمی‌یابد، اما عفونت تنفسی که پیش از آن وجود دارد ممکن است مسری باشد. عفونت در فضای گوش میانی به وجود می‌آید که در یک طرف آن اعصاب و استخوان‌های کوچک به پرده گوش می‌چسبند و طرف دیگر به مجرای استاش منتهی می‌شود. این عفونت در شیرخواران و کودکان ۳ ماهه تا ۳ ساله بیشتر رخ می‌دهد.

علایم شایع:

۱) تحریک‌پذیری

۲) گوش درد

۳) احساس پری در گوش

۴) کاهش شنوایی

۵) تب

۶) سرگیجه
۷) ترشح یا نشست مایع از گوش
۸) گاهی اسهال و استفراغ
۹) شیرخواران و بچه‌های کوچک به گوش خود دست می‌زنند و آن را می‌کشند.

علل بیماری:

عفونت ویروسی یا باکتریایی که از راه مجرای استاش (مجرایی که حلق را به گوش میانی وصل می‌کند) به گوش میانی گسترش می‌یابد. این عفونت معمولاً ابتدا در مجاری تنفسی فوقانی (بینی و گلو) به وجود می‌آید. انسداد سینوس‌ها و مجرای استاش در اثر آلرژی بینی یا بزرگی لوزه سوم. پارگی پرده گوش.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) محیط زندگی شلوغ یا غیر بهداشتی
۲) عوامل ژنتیکی
۳) آب و هوای سرد
۴) تغییر در ارتفاع، مثل پرواز یا کوهنوردی
۵) سابقه خانوادگی عفونت‌های گوش
۶) رفتن به مهدکودک
۷) سیگار کشیدن در منزل

۸) وجود یک بیماری اخیر مثل عفونت تنفسی که مقاومت بدن را کم کرده باشد.

پیشگیری:

۱) در هنگام شیر دادن، کودک باید در وضعیت نشسته و سرش بالا باشد.

۲) هیچگاه کودک را در هنگام شیر دادن نخوابانید.

۳) شیردهی به کودک از پستان، احتمال عفونت گوش میانی را کمتر می کند.

۴) سیگار نکشیدن در منزل. ملحفه‌ها و حوله‌ها را مرتباً بشویید تا از عفونت مجدد جلوگیری شود.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان خوب می‌شود.

۲) امکان دارد دوباره عود کند.

۳) مزمن شدن عفونت گوش میانی (چرک از راه سوراخی در پرده گوش بیرون می‌زند).

۴) اشکال معمولاً موقتی در شنوایی، اما گاهی این اشکال دایمی می‌شود و در نتیجه پیشرفت توانایی‌های زبانی کودک به تأخیر می‌افتد.

۵) بزرگ شدن لوزه سوم در کودکان در اثر عفونت مکرر گوش میانی، که موجب مزمن شدن عفونت‌های گوش میانی می‌شود.

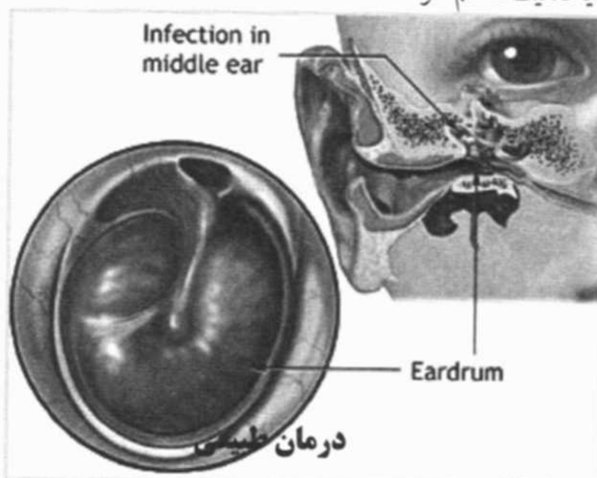
۶) ماستوئیدیت (عفونت ماستوئید، ناحیه استخوانی درست پشت گوش). این عفونت ندرتاً رخ می‌دهد. ندرتاً مننژیت.

توصیه های درمانی:

۱) برار رفع درد، نواحی اطراف گوش را گرم کنید.

۲) باید تا پاک شدن عفونت از شنا خودداری شود.

۳) تا زمان برطرف شدن تب و درد باید در رختخواب استراحت شود یا فعالیت‌ها کم شود.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

۱۰۰ گرم مرزنجوش را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط نیم لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و پس از ولرم شدن هر روز در سه نوبت به هر کدام از گوشها یک قطره بچکانید.

نسخه۲): هر روز در یک تا سه وعده به هر کدام از گوش ها یک قطره روغن زرد حیوانی بچکانید.

نسخه۳):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه٤):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

ـ عرق سطیرون ۲ لیتر	ـ عرق پونه ۲ لیتر
ـ عرق پولک ۲ لیتر	ـ عرق رازیانه ۱ لیتر
ـ عرق آویشن ۱ لیتر	ـ عرق بومادران ۱ لیتر
ـ عرق گزنه ۱ لیتر	ـ عرق خطمی ۱ لیتر
ـ عرق پنیرک ۱ لیتر	ـ عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۵):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

فولیکولیت

فولیکولیت باکتریایی عبارت است از یک عفونت باکتریایی سطحی یا عمقی فولیکول‌های (پیازچه‌های) موی پوست. این بیماری مسری است و می‌تواند هر کجا از پوست بدن را درگیر سازد، اما معمولاً در نواحی بدون پوشش مثل بازوها، پاها، و ناحیه ریش صورت رخ می‌دهد.

علایم شایع:

پوستول (جوش چرکی) با خصوصیات زیر:

این جوش‌های چرکی به رنگ زرد ـ سفید هستند و اطراف آنها حاشیه قرمز باریکی وجود دارد. اندازه آنها ۲-۱ میلی‌متر است؛ تعداد آنها ممکن است کم یا زیاد باشد. از این جوش‌های چرکی، چرک آغشته به خون که از سلول‌های مرده تشکیل شده است خارج می‌شود. از وسط بعضی از این جوش‌های چرکی مو بیرون زده است؛ اما بعضی دیگر ممکن است نزدیک به پیازچه مو باشند.

علل بیماری:

عفونت پیازچه‌های مو توسط باکتری‌های استافیلوکک، معمولاً پس از آسیب خفیف به پوست.

عفونت از راه ناخن‌ها به سایر نواحی بدن گسترش می‌یابد و منشأ آن غالباً استافیلوکک‌های موجود در بینی است.

عفونت با باکتری‌های پسودوموناس پس از خوابیدن در وان آب داغ یا چشمه آلوده. این نوع عفونت ندرتاً رخ می‌دهد اما بروز آن رو به افزایش گذاشته است.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) بیماری اخیر مثل عفونت بینی دیابت

۲) اگزما یا درماتیت

۳) محیط زندگی شلوغ یا غیربهداشتی

۴) التهاب یا سایید گی مزمن پوست (لباس تنگ یا مالش مزمن)

۵) خوابیدن در وان آب داغ

پیشگیری:

۱) پوست خود را تمیز نگاه دارید. پوست را دو بار در روز با یک صابون ضدباکتری مالش دهید و بشویید.

۲) از حوله جداگانه جهت خشک کردن دست یا حمام استفاده کنید.

۳) از قرار گرفتن در محیط‌های گرم و مرطوب که رشد باکتری را تسهیل می کنند خودداری کنید.

فرجام بیماری:

۱) بدون درمان، جوش‌های چرکی در عرض ۷ روز خوب می‌شوند، اما ممکن است در همین حین جوش‌های چرکی جدیدی ظاهر شوند یا ضایعاتی مثل کورک و عفونت‌های عمقی پوست پدید آیند.

۲) با درمان، طول دوره عفونت کوتاه‌تر می‌شود. بهبود عفونت تا پیش از ۲ هفته قاعدتاً باید تکمیل شود.

۳) عود عفونت شایع است.

۴) عفونت ممکن است وارد جریان خون شود و به سایر نقاط بدن گسترش یابد.

توصیه های درمانی:

۱) جوش چرکی را با ناخن تخلیه نکنید. با این کار ممکن است باکتری‌هایی که باعث بروز آن می‌شوند در زیر ناخن‌ها جمع شوند و عفونت به نقاط دیگر پوست گسترش یابد.

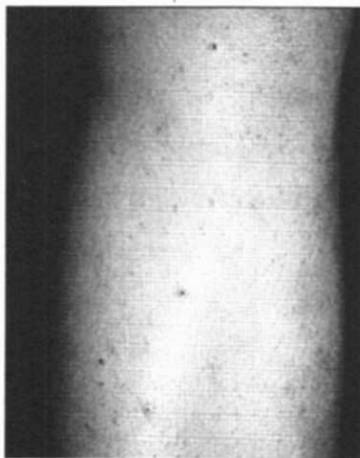
۲) برای رفع خارش و تسریع بهبودی از کمپرس آب گرم استفاده کنید. ناحیه جوش را با صابون ضدباکتری تمیز کنید.

۳) روی پوست خود از ترکیبات روغنی استفاده نکنید.

۴) اگر صورت خود را با تیغ می‌تراشید، تیغ را هر روز عوض کنید.

۵) اگر جوش‌ها روی پوست سر ظاهر شده‌اند، سر خود را روزانه شامپو کنید.

۶) با رو به بهبود گذاشتن علایم فعالیت‌های عادی خود را از سر گیرید.



درمان طبیعی

نسخه ۱):

هر روز با یکی از صابون های گیاهی زیر موضع مورد نظر را شستشو دهید:

صابون ۷ گیاه ـ صابون ۱۲ گیاه ـ صابون ۱۸ گیاه ـ صابون گوگرد ـ صابون زیتون ـ صابون چهار گیاه ـ صابون خطمی ـ صابون بابونه ـ صابون رزماری ـ صابون آلوئه وراء

نسخه ۲):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم

- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه۳):

ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید. در صورت تمایل می توانید اندکی نبات را در آن حل نموده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه٤):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونه را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

نسخه٥):

هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار بومادران را خرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تا ۴ لیوان

آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید بـه مدت ۳۰ تـا ۴۵ دقیقـه دم بکشد، بعد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

کزاز

کزاز عبارت است از عفونت در زخـم کـه باعـث اسپاسـم عـضلانی شدید شده، می‌تواند منجر به مرگ گردد. کزاز سرایت فرد به فرد ندارد.

علایم شایع:

۱) سفتی فک
۲) تب
۳) نبض سریع
۴) تعریق شدید
۵) سختی شدید بلع
۶) درد عضلانی، تحریک‌پذیری و اسپاسم‌های شدید و متعدد
۷) اشکال در استفاده از عضلات قفسه سینه برای تنفس

علل بیماری:

باکتری‌ها (کلستریدیوم تتانی) که تقریباً همه جا، به ویـژه در خـاک، کود و گرد و غبار وجود دارند. باکتری‌ها ممکن اسـت از طریـق هرگونـه شکاف در پوست از جمله سوختگی‌ها یا زخم‌های سوراخ شده وارد

شوند. سموم حاصل از باکتری‌ها به اعصابی می‌روند که انقباض عضلات را کنترل می کنند و باعث اسپاسم عضلانی و تشنج می گردند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) دیابت شیرین
۲) افراد بالای ۶۰ سال
۳) فقدان واکسیناسیون روزآمد شده علیه کزاز
۴) هوای گرم و مرطوب
۵) سوختگی‌ها، زخم‌های جراحی و زخم‌های پوستی
۶) استفاده از مواد مخدر که با سوزن‌ها و سرنگ‌های ناپاک تزریق می‌شوند.
۷) مکان‌های شلوغ یا غیربهداشتی به ویژه در مورد نوزادان متولد شده از مادران واکسینه نشده

پیشگیری: واکسیناسیون را بر ضد کزاز انجام دهید. این امر شامل ۳ بار واکسن زدن است که در ۲ ماهگی شروع می‌شود و با دوزهای یادآور در ۱۸ ماهگی، ۵ سالگی و سپس هر ۱۰ سال ادامه می‌یابد. ممکن است در هنگام آسیب یک دوز یادآور دیگر لازم باشد.

فرجام بیماری:

۱) میزان مرگ ناشی از کزاز حدود ۵۰٪ است. البته بهبودی کامل با تشخیص و درمان زودهنگام محتمل است.

بهبودی ۴ هفته زمان می‌برد.

۲) پنومونی (ذات‌الریه)

۳) زخم‌های فشاری

۴) ضربان قلب نامنظم

۵) فلج تنفسی و مرگ

توصیه های درمانی:

۱) در طول بستری، استراحت در بستر با حداقل آزار ممکن لازم است. در طی بهبودی، باید به تدریج فعالیت‌ها را از سر گرفت.

۲) در طول بستری به‌خاطر سختی بلع، مایعات داخل وریدی ضروری خواهند بود.

در صورت بروز شرایط زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

۱) اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم کزاز را داشته باشید یا آنها را در فرد دیگری مشاهده کنید فوراً به پزشک مراجعه کنید. این یک اورژانس است!

۲) اگر خود یا فردی از خانواده شما نیازمند واکسیناسیون اولیه یا دریافت دوز یادآور برضد کزاز باشید.

۳) اگر دچار یک زخم سوراخ‌دار یا آسیبی شده باشید که پوست را شکافته باشد و در ۵ سال اخیر واکسیناسیون یا دوز یادآور دریافت نکرده باشید.

کرم نواری

بیماری کرم نواری عبارت است از آلوده شدن لوله گوارش با کرم نواری. آلودگی با کرم‌های نواری با خوردن گوشت قرمز یا ماهی خوب پخته نشده، ایجاد می‌شوند. سرایت فرد به فرد وجود ندارد.

علایم شایع:

۱) درد در بالای شکم

۲) اسهال

۳) کاهش وزن غیرقابل توجیه

۴) علایم کم‌خونی (ضعف، خستگی و تنگی تنفس)



علل بیماری:

انگل‌های گوارشی:

تنیاساژیناتا از گوشت گاو، تنیاسولیوم از گوشت خوک و دیفیلوبوتریوم از ماهی.

افراد با خوردن غذاهای خوب پخته نشده یا خام‌آلوده به انگل مبتلا می‌شوند.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

مسافرت به آفریقا، خاورمیانه، اروپا، مکزیک، آمریکای لاتین، ژاپن، روسیه، آسیا و آمریکای جنوبی.

پیشگیری:

۱) گوشت گاو و ماهی را به دقت بپزید.

۲) تنها گوشت دارای مهر کنترل توسط سازمان دامپزشکی را مصرف نمایید.

فرجام بیماری:

۱) با درمان معمولاً در عرض یک روز علاج می‌گردد.

۲) کم‌خونی.

توصیه های درمانی:

۱) قبل از غذاخوردن دست‌های خود را بشویید.

۲) تمام اعضای خانواده باید از لحاظ عفونت احتمالی بررسی گردند.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۲): قبل از هر غذا یک استکان عرق درمنه ترکی میل کنید.

نسخه ۳): هر روز در سه وعده یک حبه سیر را رنده نموده و با یک قاشق غذاخوری شکر مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ٤): مقداری هویج را رنده نموده و هر روز صبح ناشتا یک تا سه قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه ٥): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس بعد از هر غذا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور ولرم میل کنید:

- بومادران ۵۰ گرم
- درمنه ترکی ۳۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- سبوس برنج ۳۰ گرم
- گل رومی ۳۰ گرم
- دانه کرچک ۵۰ گرم
- گل خطمی ۳۰ گرم
- برگ سناء ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم

نسخه٦): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق درمنه ترکی ۱ لیتر
- عرق کرفس ۱ لیتر
- عرق پیچک ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

کرم های گرد

کرم‌های گرد (آسکاریس و سایر کرم‌های گرد) انگل‌های روده‌ای شبیه کرم خاکی که به آسانی بدون میکروسکوپ قابل مشاهده‌اند. کرم‌های گرد در لوله گوارش رشد می کنند (و گاهی در ریه‌ها). این انگل‌ها مسری بوده و در همه سنین دیده می‌شوند، ولی در کودکان شایعترند.

علایم شایع:

۱) تحریک‌پذیری

۲) بیقراری مثانه

۳) اشتهای متغیر یا بی‌اشتهایی

۴) خستگی مکرر

۵) کاهش وزن یا فقدان وزن‌گیری مناسب (در کودکان)

۶) دردهای پیچشی شکم

۷) اسهال (گاهی)

۸) سرفه و خس‌خس (به‌ندرت)

۹) کرم‌ها ممکن است گاهی در مدفوع یا بستر کودکان دیده شوند. به‌ندرت ممکن است کرم‌ها با استفراغ خارج شوند.

علل بیماری:

انگلی به‌نام آسکاریس که تخم‌های آن از طریق آب، غذا یا خاک آلوده وارده بدن انسان می‌شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

زندگی در شرایط پرجمعیت یا غیربهداشتی

پیشگیری:

۱) شستشوی مکرر دست‌ها همیشه قبل از غذا خوردن

۲) خودداری از وارد کردن انگشتان به دهان.

فرجام بیماری:

۱) معمولاً با درمان در عرض یک هفته بهبود می‌یابد.

۲) مهاجرت کرم‌ها به سایر نواحی بدن، انسداد روده (به‌ندرت).

۳) شستشوی با دقت دست‌ها پس از توالت رفتن یا قبل از غذا توصیه

می‌شود. از وارد کردن انگشتان به دهان خودداری کنید. ناخن‌ها را کوتاه و تمیز نگه دارید.

۴) نواحی مقعد و تناسلی را حداقل روزی دوبار با صابون و آب گرم بشویید. شستشو را با دقت و ترجیحاً زیر دوش انجام دهید. از حمام وان استفاده نکنید.

۵) در صورت امکان همه لباس‌های راحتی، لباس‌های خواب، زیرپوش‌ها و حوله‌های آلوده‌ای را که توسط فرد مبتلا استفاده شده بجوشانید. لباس‌های بافتنی که قابل شستشو نیستند را در محلول آمونیاک (یک فنجان محلول خانگی آمونیاک در پنج گالن آب سرد) بخیسانید.

۶) پس از درمان، صندلی توالت، کف حمام و اثاثیه را به‌دقت شستشو و تمیز کنید. قالیچه‌ها، رومیزی‌ها، پرده‌ها، مبلمان و صندلی‌ها را به‌دقت با جاروبرقی تمیز کنید. اسباب‌بازی‌های فلزی یا اشیای فلزی مشابه را در یک اجاق داغ استریل کنید.

درمان طبیعی

نسخه ۱): بعد از هر غذا یک استکان عرق بومادران میل کنید.

نسخه ۲): قبل از هر غذا یک استکان عرق درمنه ترکی میل کنید.

نسخه ۳): هر روز در سه وعده یک حبه سیر را رنده نموده و با یک قاشق غذاخوری شکر مخلوط نموده و میل کنید.

نسخه ٤): مقداری هویج را رنده نموده و هر روز صبح ناشتا یک تا

سه قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه۵): ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس بعد از هر غذا ۴ قاشق غذاخوری از آنها را در ۳ لیوان آب به حدی بجوشانید که فقط ۱/۵ لیوان باقی بماند، بعد آن را صاف نموده و به طور ولرم میل کنید:

- بومادران ۵۰ گرم
- درمنه ترکی ۳۰ گرم
- رازیانه ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- سبوس برنج ۳۰ گرم
- گل رومی ۳۰ گرم
- دانه کرچک ۵۰ گرم
- گل خطمی ۳۰ گرم
- برگ سناء ۵۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم

نسخه۶): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را میل کنید.

- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق درمنه ترکی ۱ لیتر
- عرق کرفس ۱ لیتر
- عرق پیچک ۱ لیتر
- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر

- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۷): ابتدا عرقیات زیر را تهیه نموده و به مقادیر تعیین شده با هم مخلوط نموده و هر روز بعد از هر غذا یک استکان میل کنید:

- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق سطیرون ۱ لیتر
- عرق گاوزبان ۱ لیتر
- عرق گشنیز ۰/۵ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق پونه کوهی ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق درمنه ترکی ۱ لیتر
- عرق مخلصه ۱ لیتر

کچلی کشاله ران

کچلی کشاله ران عبارت است از عفونت پوست در کشاله ران با یکی از چند نوع قارچ. این قارچ‌ها در کشاله ران رشد می‌کنند که تاریکی، گرما و رطوبت رشد آنها را تحریک می‌کند. کچلی کشاله ران در مردان شایع‌تر از زنان است. سرایت فرد به فرد دارد.

علایم شایع:

۱) خارش نواحی مبتلا

۲) درد (اگر پوست دچار عفونت باکتریایی ثانویه شود).

۳) لکه‌های پوسته‌ریزی کننده در پوست کشاله ران، ران و باسن. لکه‌ها لبه واضح دارند. گاهی تاول‌های کوچک و پر چرکی ظاهر می گردند.

علل بیماری:

عفونت با قارچ‌های کپکی به نام درماتوفیت، تماس با سطوح دچار عفونت مثل پارچه یا نیمکت.

عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱) هوای گرم و مرطوب

۲) تعریق بیش از حد

۳) چاقی که منجر به تعریق می‌شود.

۴) اصطکاک پوست با پوست در اثر حرکت دایمی

پیشگیری:

۱) بعد از حمام به دقت خود را خشک کنید.

۲) در یک حمام مرطوب ننشینید.

۳) زیرپوش نخی، آزاد و جاذب رطوبت بپوشید.

۴) برای هر فعالیت، از محافظ‌های ورزشی و زیرپوش تمیز و خشک استفاده کنید.

۵) در صورت ابتلای قبلی به کچلی کشاله ران، بعد از حمام از تولنافتیت (تیناکتین) که بدون نیاز به نسخه می‌توانید آن را تهیه

کنید استفاده نمایید. این پودر مانع عود می‌شود.

فرجام بیماری:

۱) با درمان می‌توان علایم را ظرف ۲ تا ۳ هفته کنترل کرد.

۲) بهبودی آهسته

۳) عفونت باکتریایی ثانویه در ناحیه مبتلا

۴) بثور حاصل از «واکنش اید» (پاسخ ایمنی آلرژیک به این اختلال) در دست‌ها و صورت (نادر)

۵) درماتیت تماسی یا آلرژیک همراه با کچلی کشاله ران که نیازمند درمان اضافی معمولاً با داروهای استروییدی موضعی است.

توصیه های درمانی:

۱) زیرپوش نخی آزاد بپوشید

۲) بعد از شنا فوراً لباس خشک بپوشید.

۳) اگر دچار کچلی پای ورزشکاران نیز هستید، با مراقبت یکسان، هر دو ناحیه را درمان کنید.

۴) تنها با آب تمیز حمام کنید. تا بهبودی کامل پوست، صابون نزنید. صابون پوست مبتلا را تحریک می کند.

درمان طبیعی

نسخه ۱):

ابتدا گیاهان دارویی زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و سپس آنها را خرد نموده و با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس هر روز ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و در حدود ۴ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و به تدریج میل نمایید.

- گزنه سفید ۵۰ گرم
- گزنه کبیر ۵۰ گرم
- نیلوفر آبی ۵۰ گرم
- ساقه کاسنی ۵۰ گرم
- تخم شاهتره ۵۰ گرم
- تخم هویج ۵۰ گرم
- پونه معمولی ۱۰۰ گرم
- پونه وحشی ۵۰ گرم
- پولک اعلاء ۸۰ گرم
- اسطوخودوس ۳۰ گرم
- آویشن شیرازی ۳۰ گرم
- آویشن کوهی ۴۰ گرم
- گل بابونه ۵۰ گرم
- گل بومادران ۳۰ گرم
- تخم گشنیز ۵۰ گرم
- تخم رازیانه ۵۰ گرم
- مرزنجوش ۳۰ گرم
- کاکوتی ۳۰ گرم
- گل خطمی ۵۰ گرم
- گل پنیر ک ۴۰ گرم

نسخه ۲): ابتدا عرقیات زیر را به مقادیر تعیین شده تهیه نموده و با هم مخلوط کنید و سپس هر روز در سه وعده یک استکان از آن را

میل کنید.

در صورت تمایـل مـی توانیـد انـدکی نبـات را در آن حـل نمـوده و سپس میل کنید.

- عرق سطیرون ۲ لیتر
- عرق پولک ۲ لیتر
- عرق آویشن ۱ لیتر
- عرق گزنه ۱ لیتر
- عرق پنیرک ۱ لیتر
- عرق پونه ۲ لیتر
- عرق رازیانه ۱ لیتر
- عرق بومادران ۱ لیتر
- عرق خطمی ۱ لیتر
- عرق کاکوتی ۱ لیتر

نسخه ۳):

هر روز ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری از سرشاخه های گلدار پونـه را خـرد نموده و در یک قوری مناسب ریخته و به آن در حدود ۳ تـا ۴ لیـوان آب جوش اضافه نموده و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقـه دم بکـشد، بعـد آن را از صافی رد نموده و به تدریج میل کنید.

منابع و مأخذ

- دانشنامه بریتانیکا
- تشخیص بیماری های عفونی
- طب النجات
- اسرار عرقیات سنتی
- طبقه بندی بیماریها
- دایرة المعارف پزشکی
- بیماریهای منتقله از حیوانات
- نشریه پزشکی بریتانیا
- مراقبت های بهداشتی
- دانشنامه فرانسه
- سرّالشفاء
- گنج الشفاء
- اطلاعات پزشکی
- طب داخلی
- بیماری های منتقله از غذا
- راهنمای پزشکی
- سیر بیماری در انسان
- بهبود شیوه زندگی و ...

پایان